

Übersichtsanalyse findet: mehr Fett = höheres Demenzrisiko stimmt wohl nur für Fett mit gesättigten Fettsäuren

Datum: 24.08.2018

Original Titel:

Dietary Fat Intake and Risk of Alzheimer's Disease and Dementia: A Meta-Analysis of Cohort Studies

Zusammenfassend fand die Übersichtsanalyse über 4 einzelne Untersuchungen und tausende Teilnehmer deutliche Hinweise darauf, dass gesättigte Fettsäuren, wie sie in tierischem Fett zu finden sind, in zu großen Mengen zu dem Risiko für eine Demenzerkrankung wie einer Alzheimererkrankung beitragen können. Die Gesamtfettmenge oder Fette mit ungesättigten Fettsäuren schienen nicht an dem erhöhten Demenzrisiko beteiligt zu sein. Damit deutet sich einmal mehr an, dass die Ernährung auch für die spätere geistige Gesundheit von Bedeutung sein kann.

Die Ernährung hat vielfältigen Einfluss auf unsere Gesundheit, keine Frage. Aber kann sie konkret das Risiko, an einer Demenz zu erkranken beeinflussen? Bisherige Untersuchungen größerer Bevölkerungsgruppen, ihrer Ernährung und Gesundheit, sogenannte [epidemiologische Studien](#), konnten nur manchmal einen Zusammenhang zwischen der Menge an gegessenen Fetten und einer Alzheimererkrankung finden. Die Ergebnisse verschiedener Studien schienen eher inkonsistent zu sein. Chinesische Forscher von der Zhejiang University in Hangzhou ermittelten nun in einer Metanalyse, welche Untersuchungen es zu dieser Frage bisher gab und fasste deren Ergebnisse zusammen.

Übersichtsanalyse von Untersuchungen zum Alzheimer- und Demenzrisiko und Fett in der Nahrung

Dazu durchsuchten die Forscher systematisch die medizinwissenschaftlichen Datenbanken PubMed, Embase und die *Cochrane Library* nach Veröffentlichungen bis Mai 2017. Daraus ermittelten sie vorausblickende (prospektive) Kohortenstudien, in denen Menschen als Studienteilnehmer aufgenommen wurden, bevor eine Erkrankung oder Symptome festgestellt wurden. Wesentlich war, dass in den Untersuchungen der Zusammenhang zwischen Fett-Aufnahme mit der Nahrung und einer Alzheimererkrankung oder dem Demenzrisiko betrachtet wurde. Dabei wurden auch die Mengen von gesättigten Fettsäuren (wesentlicher Bestandteil tierischer Fette) und ungesättigten Fettsäuren (die vor allem in pflanzlichen Fetten zu finden sind) getrennt betrachtet.

Insgesamt fanden die Wissenschaftler 4 voneinander unabhängig durchgeführte Studien über zusammen 8630 Teilnehmer und 633 Patientenfälle. Im Gesamtüberblick zeigte sich, dass eine große Menge gesättigter Fettsäuren (also mehr tierisches Fett) in der Nahrung messbar das Demenzrisiko erhöhte. Das Risiko für die Alzheimererkrankung stieg um 39 %, das Risiko für eine Demenz stieg sogar um 105 % an. Auf der Basis der Studiendaten zeigte sich, dass eine Steigerung der Aufnahme gesättigter Fettsäuren von 4 g/Tag mit einem um 15 % gestiegenen Risiko für die Alzheimerdemenz einherging. Allerdings fand sich kein Hinweis auf eine Verbindung zwischen der

Aufnahme von Fett insgesamt oder einfach und mehrfach ungesättigter Fettsäuren (also pflanzliche Fette) und dem Alzheimer- oder Demenzrisiko.

Viele gesättigte Fettsäuren aus tierischem Fett kann zu höherem Demenzrisiko beitragen

Zusammenfassend fand die Übersichtsanalyse über 4 einzelne Untersuchungen und tausende Teilnehmer deutliche Hinweise darauf, dass gesättigte Fettsäuren, wie sie in tierischem Fett zu finden sind, in zu großen Mengen zu dem Risiko für eine Demenzerkrankung wie einer Alzheimererkrankung beitragen können. Die Gesamtfettmenge oder Fette mit ungesättigten Fettsäuren schienen nicht an dem erhöhten Demenzrisiko beteiligt zu sein. Damit deutet sich einmal mehr an, dass die Ernährung auch für die spätere geistige Gesundheit von Bedeutung sein kann.

Referenzen:

Ruan Y, Tang J, Guo X, Li K, Li D. Dietary Fat Intake and Risk of Alzheimer's Disease and Dementia: A Meta-Analysis of Cohort Studies. *Curr Alzheimer Res.* 2018;15. doi:10.2174/1567205015666180427142350.



MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“