Studie zeigt Zusammenhang von Ernährung und Demenz

Wein und Käse können Alzheimer-Risiko senken

[Rotwein](https://glossar.wein.plus/rotwein) und Käse können helfen, das Risiko von Demenz-Erkrankungen zu senken. Das ist das Ergebnis einer im ‚Journal of Alzheimer’s Disease‘ veröffentlichten Studie der [Iowa](https://glossar.wein.plus/iowa) State University, die fast 1.800 Briten untersuchte.

Die Teilnehmer an der Studie im Alter zwischen 46 und 77 Jahren wurden anhand detaillierter genetischer und gesundheitlicher Informationen ausgewählt und zu ihrem Lebensmittelkonsum befragt. Danach machten sie Intelligenztests, die zwischen 2006 und 2016 mehrmals wiederholt wurden. Personen, die regelmäßig [Rotwein](https://glossar.wein.plus/rotwein) in moderaten [Mengen](https://glossar.wein.plus/mengen) getrunken, Käse sowie einmal pro Woche Lamm gegessen haben, litten weniger oft an Demenzerkrankungen wie Alzheimer. Dafür verantwortlich dürfte das Protein-Niveau im Gehirn sein.

Hingegen zeigte sich ein klarer Zusammenhang zwischen hohem Konsum von [Salz](https://glossar.wein.plus/salz) und verschlechterten kognitiven Funktionen sowie dem Risiko, an Alzheimer zu erkranken. Wie die Forscher betonen, können auch genetische Faktoren eine Rolle spielen, doch könnte die [Auswahl](https://glossar.wein.plus/auswahl) der richtigen Nahrungsmittel die Krankheit und den kognitiven Abbau insgesamt verhindern.