

## Demenz und Ernährung: Kann Käse einen Beitrag leisten?

**Datum:** 08.12.2025

**Original Titel:**

Cheese Consumption and Incidence of Dementia in Community-Dwelling Older Japanese Adults: The JAGES 2019-2022 Cohort Study

**Kurz & fundiert**

- Demenzrisiko in alternden Bevölkerungen und Ernährung: Kann Käse eine Rolle spielen?
- Bevölkerungsbasierte Kohortenstudie mit 7 914 Personen ab 65 Jahren über 3 Jahre
- Demenzrisiko bei gelegentlichen Käseessern leicht reduziert (absolute Risikodifferenz: 1,06 %)
- Möglicher Zusammenhang zwischen Käsekonsum und kognitiver Gesundheit – kausaler Effekt jedoch nicht belegt

**MedWiss – Demenz betrifft immer mehr Menschen, besonders in alternden Gesellschaften wie Japan oder auch Deutschland. Die Ernährung gilt als wichtiger Faktor zur Unterstützung der Gehirngesundheit. Die Rolle einzelner Lebensmittel ist jedoch oft unklar. Eine Studie mit fast 8 000 älteren Japanern untersuchte nun, ob gelegentlicher Käsekonsum mit einem geringeren Demenzrisiko verbunden ist. Die Ergebnisse deuten auf einen möglichen Zusammenhang hin – ob Käse aber ursächlich mit gerinfügig seltener auftretenden Demenzerkrankungen bei Älteren assoziiert ist, werden weitere Studien prüfen müssen.**

---

Demenz stellt eine mit alternden Bevölkerungen zunehmend häufiger auftretende Erkrankung des Gehirns dar. Japan gehört zu einem besonders stark betroffenen Land, mit einem durchschnittlichen Alter der Bevölkerung von ungefähr 49 Jahren (Deutschland: ~47 Jahre; Vergleich Indien: ~29 Jahre). Die Ernährung gilt als ein Faktor, der die kognitive Gesundheit beeinflussen kann und beeinflussbar ist. Typischerweise steht die mediterrane Ernährung als eine der besonders vorteilhaften Ernährungsformen im Zentrum von Studien. Jedoch werden immer wieder auch Lebensmittel auf ihre Effekte hin untersucht, die zwar nicht Element der mediterranen Ernährung sind, aber häufig konsumiert werden. Dazu gehören auch Milchprodukte. Daten hierzu sind jedoch bislang inkonsistent. Speziell Käse enthält verschiedene Vitamine und Probiotika, die theoretisch neuroprotektive Effekte ausüben könnten.

### **Demenzrisiko in alternden Bevölkerungen und Ernährung: Kann Käse eine Rolle spielen?**

Die vorliegende bevölkerungsbasierte Kohortenstudie untersuchte mögliche Assoziationen zwischen gelegentlichem Käsekonsum und dem Auftreten von Demenz. Die Wissenschaftler analysierten Daten aus einer großen Kohorte älterer Japaner (Japan Gerontological Evaluation Study, 2019 – 2022) und verknüpften diese mit Befragungen für eine Langzeitpflegeversicherung. Für die Studie schlossen die Autoren Personen ab 65 Jahren ohne vorherige Langzeitpflege ein. Die betrachteten Personen wurden nach ihrem Käsekonsum zum Studienbeginn in zwei Gruppen unterteilt: nie

(seltener als 1x/Woche) oder gelegentlich (mindestens 1x/Woche). Ob eine Demenz auftrat, erfasste die Studie über einen Zeitraum von 3 Jahren.

### **Bevölkerungsbasierte Kohortenstudie mit 7 914 Personen über 3 Jahre**

Die Analyse umfasste 7 914 Personen, von denen 3 957 gelegentlich Käse aßen, 3 957 konsumierten hingegen nie Käse, non-consumers). Die Käse-Gruppe berichtete im Schnitt, 1 - 2-mal pro Woche Käse zu essen (72,1 %). Ein kleinerer Teil der Gruppe gab eine Häufigkeit von 3 - 4-mal wöchentlich oder mehr als 5-mal an. Besonders oft sagten die befragten Japaner, dass sie verarbeiteten Käse (beispielsweise Schmelzkäse) aßen (82,7 %), gefolgt von Weißschimmelkäse (7,8 %; beispielsweise Camembert) und anderen Varianten.

Im Laufe von 3 Jahren entwickelten 134 Personen der Käse-Gruppe (3,4 %) und 176 der Nie-Käse-Gruppe (4,5 %) eine Demenz. Die absolute Risikodifferenz betrug 1,06 Prozentpunkte. Der gelegentliche Käsekonsum war mit einem um 24 % reduzierten Risiko für Demenz assoziiert (Hazard Ratio, HR: 0,76; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,60 - 0,95; p = 0,015).

### **Demenzrisiko bei gelegentlichen Käseessern leicht reduziert**

Gelegentliches Käseessen mit mindestens einer Portion pro Woche ging demnach moderat mit einer reduzierten 3-Jahres-Inzidenz von Demenz bei älteren Japanern einher. Die absolute Risikoreduktion war gering, berichten die Autoren. Allerdings passen die Ergebnisse in das Gesamtbild früherer Beobachtungen, wonach Milchprodukte mit Vorteilen für die kognitive Gesundheit verknüpft sind. Die Studie zeigt jedoch nur eine Assoziation, keinen Beweis für Kausalität. Andere Faktoren (z. B. gesünderer Lebensstil der Käse-Esser) könnten das Ergebnis beeinflusst haben. Weitere Forschung ist daher nötig.

Weitere Informationen zu Prävention und HealthyAging auch bei [staYoung](#)

#### **Referenzen:**

Jeong, S., Suzuki, T., Inoue, Y., Bang, E., Nakamura, K., Sasaki, M., & Kondo, K. (2025). Cheese Consumption and Incidence of Dementia in Community-Dwelling Older Japanese Adults: The JAGES 2019-2022 Cohort Study. *Nutrients*, 17(21), 3363. <https://doi.org/10.3390/nu17213363>