

## Ernährung als Schutzfaktor: MIND-Diät könnte Gehirnabbau verlangsamen

**Datum:** 11.05.2026

**Original Titel:**

Adherence to the MIND diet and longitudinal brain structural changes over a decade: evidence from the Framingham Offspring cohort.

**Kurz & fundiert**

- Zusammenhang zwischen MIND-Diät und altersbedingten strukturellen Gehirnveränderungen?
- Prospektive Kohortenstudie mit 1 647 Teilnehmenden der Framingham Offspring-Kohorte über 12 Jahre
- Stärkere Einhaltung der MIND-Diät mit langsamerem Rückgang der Gehirnsubstanz verbunden

**MedWiss - Die MIND-Diät ist eine Ernährungsweise, die darauf abzielt, die Gehirngesundheit zu unterstützen und das Risiko für neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer oder Demenz zu senken. Eine prospektive Kohortenstudie zeigte, dass Menschen, die sich konsequent an diese Ernährung hielten, langsamere altersbedingte Veränderungen der Gehirnstruktur aufwiesen.**

---

Die MIND-Diät (Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay) ist ein Ernährungskonzept, das Elemente der mediterranen Ernährung und der DASH-Diät (Dietary Approaches to Stop Hypertension) kombiniert und gezielt auf den Schutz der Gehirngesundheit ausgerichtet ist. Sie legt den Schwerpunkt auf den regelmäßigen Verzehr von grünem Blattgemüse, anderem Gemüse, Beeren, Nüssen, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Fisch und Olivenöl, während der Konsum von rotem Fleisch, Butter, Käse, Süßigkeiten und stark verarbeiteten Lebensmitteln reduziert wird. Während frühere Querschnittsstudien bereits positive Zusammenhänge mit bildgebenden Markern des Gehirns nahelegten, war bislang unklar, wie sich diese Ernährungsweise langfristig auswirkt und in strukturelle Veränderungen des Gehirns widerspiegelt.

### **Kann die MIND-Diät die Gehirnalterung verlangsamen?**

In eine prospektive Kohortenstudie wurden Menschen mittleren und höheren Alters aus der Framingham Heart Study Offspring-Kohorte einbezogen. Der MIND-Diät-Score wurde mithilfe eines validierten Fragebogens zur Nahrungsaufnahme (Food Frequency Questionnaire, FFQ) berechnet, der in 3 Befragungen wiederholt erhoben wurde. Bildgebende Marker des Gehirns wurden zwischen 1999 und 2019 erfasst, mit im Median 3 Wiederholungsmessungen.

## **Langzeituntersuchung von Ernährung und Gehirnstruktur**

Die Studie umfasste 1 647 Menschen. Über eine mediane Nachbeobachtungszeit von 12,3 Jahren (Interquartilsabstand: 6,8 – 13,8 Jahre) zeigte sich, dass eine höhere Einhaltung der MIND-Diät mit einem langsameren Rückgang des Gesamtvolumens der grauen Substanz verbunden war. Konkret war ein Anstieg des MIND-Diät-Scores um 3 Einheiten mit einer um 0,279 cm<sup>3</sup>/Jahr geringeren Abnahme des Volumens der grauen Substanz assoziiert (95 % Konfidenzintervall, KI: 0,089 – 0,469). Dies entspricht einer Reduktion altersbedingter Veränderungen um 20,1 % und einer Verzögerung der Gehirnalterung um etwa 2,5 Jahre während der 12,3-jährigen Nachbeobachtung.

Darüber hinaus war ein höherer MIND-Diät-Score mit einem langsameren Anstieg des Volumens der Seitenventrikel verbunden (-0,071 cm<sup>3</sup>/Jahr, 95 % KI: -0,125 – -0,017), insbesondere im linken Seitenventrikel (-0,041 cm<sup>3</sup>/Jahr, 95 % KI: -0,070 – -0,013). Diese Effekte entsprechen einer Abschwächung altersbedingter Veränderungen um etwa 8,0 % bzw. 8,8 % und einer Verzögerung der Gehirnalterung um ungefähr 1,0 Jahr.

### **MIND-Diät: Potenzial der für die Gehirngesundheit im Alter**

Eine stärkere Einhaltung der MIND-Diät war demnach mit einer langsameren strukturellen Atrophie des Gehirns verbunden, insbesondere im Hinblick auf den Verlust grauer Substanz und die Vergrößerung der Hirnventrikel. Die Ergebnisse unterstützen laut der Studienautoren das Potenzial der MIND-Diät als ernährungsbasierte Strategie zur Förderung der Gehirngesundheit und zur Verzögerung altersbedingter struktureller Veränderungen.

#### **Referenzen:**

Chen H, Hailili G, Li X, van Lent DM, Yuan C. Adherence to the MIND diet and longitudinal brain structural changes over a decade: evidence from the Framingham Offspring cohort. *Alzheimers Dement.* 2025 Dec 23;21(Suppl 6):e101611. doi: 10.1002/alz70860\_101611. PMID: PMC12725772.