

Verjüngungskur mit Omega-3: Fischessen kann den Abbau der Gedächtnisleistung im Alter verzögern

Datum: 06.04.2018

Original Titel:

Fish intake, genetic predisposition to alzheimer's disease and decline in global cognition and memory in five cohorts of older persons.

Fisch soll ja für alles gut sein. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren aus Fisch, Omega-3 Fettsäuren genannt, sollen sogar das geistige Altern verbessern. Aber lässt sich diese Hoffnung auch durch Zahlen untermauern? Epidemiologin und Alzheimerforscherin Dr. Samieri untersuchte mit ihren Kollegen in einer vergleichenden Übersichtsstudie, ob regelmäßiger Fischkonsum Einflüsse auf die geistige Fitness im Alter hat. Gleichzeitig wurden diese Analysen auch mit spezifischen Veranlagungen der Menschen zur Entwicklung einer Alzheimererkrankung verglichen.

Die Wissenschaftler fassten eine französische Studie, in der Daten von Menschen aus drei Städten (3-Städte-Studie) analysiert worden waren und vier US-amerikanische Studien (Studie zur Pflegergesundheit, Frauengesundheitsstudie, das Chicago Gesundheits- und Alterungsprojekt, und das Rush Gedächtnis- und Alterungsprojekt) zusammen. Zusammen ergaben dies Ernährungs- und Denkleistungsdaten von 23688 Personen im Alter von mindestens 65 Jahren. Der Großteil (88 %) der Menschen waren Frauen. Jeweiliger Beginn der Datensätze war zwischen 1992 und 1999. Die Personen und ihre geistige Entwicklung wurden im Mittel über 4 bis 9 Jahre beobachtet, um mögliche Vorteile von Fischliebhabern bei der geistigen Alterung zu ermitteln.

Die Forscher fanden, dass Fischkonsum sowohl den Abbau der generellen Denkleistung als auch der Gedächtnisleistung verzögerte. Wenn Menschen, die mehr als 4-mal pro Woche Fisch aßen mit solchen verglichen wurden, die seltener als einmal Fisch auf dem Tisch hatten, war der Gedächtnisvorteil der Fischliebhaber so groß, dass er einem Altersunterschied von 4 Jahren entsprach. Die Fischesser waren also geistig verjüngt. Für die generelle Denkleistung schien Fisch zwar auch positive Effekte zu haben, diese waren aber für den konkreten Vergleich nicht robust genug.

In dieser vergleichenden Übersicht zeigte sich also, dass vermehrtes Fischessen einem zunehmenden Gedächtnisverlust vorbeugen konnte. Dieser Verjüngungseffekt war unabhängig von genetisch erkannten, individuell erhöhten Alzheimerisiken. Ob ein ähnlicher Effekt mit Omega-3-Nahrungsmittelergänzung erreicht werden kann, wurde in der Studie nicht berichtet.

Referenzen:

Samieri C, Morris M-C, Bennett DA, et al. Fish intake, genetic predisposition to alzheimer's disease and decline in global cognition and memory in five cohorts of older persons. *Am J Epidemiol*. October 2017. doi:10.1093/aje/kwx330.