

Zusammenhang zwischen Trinkmenge und Alzheimer-assoziierten Hirnveränderungen

Datum: 25.05.2026

Original Titel:

Daily fluid intake and brain amyloid deposition: A cohort study

Kurz & fundiert

- Gibt es einen Zusammenhang zwischen der täglichen Trinkmenge und Alzheimer-assoziierten Veränderungen im Gehirn?
- Kohortenstudie mit 287 Erwachsenen über 2 Jahre
- Täglich weniger Trinken mit mehr Amyloid- β -Ablagerungen und zerebrovaskulären Schädigungen assoziiert

MedWiss - Die multimodale Bildgebung zeigte bei Erwachsenen, die täglich weniger tranken, ein höheres Ausmaß bzw. einen schnelleren Anstieg der Amyloid- β -Ablagerung im Gehirn. Dies war das Ergebnis einer Kohortenstudie mit 287 kognitiv unauffälligen Erwachsenen.

Die Alzheimer-Krankheit ist eine fortschreitende degenerative Erkrankung des Gehirns. Ein zentrales Merkmal der Erkrankung sind Ablagerungen von Amyloid- β . Wissenschaftler aus Südkorea untersuchten in einer Kohortenstudie, ob es einen Zusammenhang zwischen der täglichen Trinkmenge und den Alzheimer-assoziierten Veränderungen im Gehirn gibt.

Zusammenhang zwischen täglicher Trinkmenge und Alzheimer?

Zu Beginn der Kohortenstudie sowie nach einer zweijährigen Nachbeobachtungszeit unterzogen sich die Studienteilnehmer umfassenden klinischen Untersuchungen und einer multimodalen Bildgebung des Gehirns. Zudem wurde die tägliche Trinkmenge der Teilnehmer erfasst und ausgewertet. Je nachdem, ob die Teilnehmer mehr oder weniger als fünf Tassen (ca. 1 200 ml) pro Tag tranken, wurden sie in zwei Gruppen eingeteilt.

Kohortenstudie über 2 Jahre mit 287 Erwachsenen

An der Studie nahmen 287 kognitiv unauffällige Erwachsene zwischen 55 und 90 Jahren teil. Die Wissenschaftler fanden einen Zusammenhang zwischen einer geringeren täglichen Trinkmenge und einem höheren Ausmaß bzw. einem schnelleren Anstieg der Amyloid- β -Ablagerungen. Der Zusammenhang war besonders bei den Teilnehmern deutlich, die kein Risiko-Allel für Apolipoprotein E4 trugen. Zudem war weniger Trinken mit zerebrovaskulären Schädigungen assoziiert.

Mehr Amyloid- β -Ablagerungen bei geringerer täglicher Trinkmenge

Eine geringere tägliche Trinkmenge ging somit mit mehr Amyloid- β -Ablagerungen und zerebrovaskulären Schäden einher. Die Wissenschaftler schlussfolgerten, dass ausreichend Trinken möglicherweise zur Prävention der Alzheimer-Krankheit beitragen kann. Speziell war dies bei Personen ohne Risiko-Allel für Apolipoprotein E4 relevant.

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

Referenzen:

Kim JW, Byun MS, Yi D, Jung JH, Kong N, Chang YY, Jung G, Ahn H, Lee JY, Kang KM, Sohn CH, Lee YS, Kim YK, Lee DY; KBASE Research Group #. Daily fluid intake and brain amyloid deposition: A cohort study. J Alzheimers Dis. 2025 Mar;104(1):138-149. doi: 10.1177/13872877251314176. Epub 2025 Feb 21. PMID: 39980438; PMCID: PMC11934770