

Flavonoide aus Äpfeln und Beeren: So schützen Sie Ihr Gedächtnis!

Erfahren Sie, wie Flavonoide in Lebensmitteln wie Äpfeln und Beeren das Demenzrisiko senken und die geistige Gesundheit fördern können.



Uelzen, Deutschland - Flavonoide in Obst und Gemüse, insbesondere in Äpfeln und Beeren, könnten eine entscheidende Rolle dabei spielen, die geistige Leistungsfähigkeit zu steigern und das Risiko für Gedächtnisverlust zu senken. Laut einem Bericht von **az-online** zeigt eine aktuelle Studie der Columbia University in New York, dass eine gesunde Ernährung, die reich an Flavonoiden ist, in Kombination mit regelmäßiger körperlicher Aktivität und sozialen Kontakten dazu beitragen kann, das Gehirn fit zu halten und Demenz vorzubeugen.

In Deutschland steigt die Anzahl der Menschen, die an Demenz erkranken. Die Studienergebnisse belegen jedoch, dass eine gezielte Ernährung dem entgegenwirken kann. An der

Forschung nahmen etwa 3600 gesunde Probanden im Alter von rund 70 Jahren teil. Über einen Zeitraum von drei Jahren konsumierte die Hälfte der Teilnehmer täglich 500 Milligramm Flavanole aus Kakao, während die andere Gruppe ein Placebo erhielt. Urinproben von 1400 Probanden wurden analysiert, um deren Ernährungsgewohnheiten zu bestimmen, und Tests zeigten, dass der geistige Leistungsabbau bei den am gesündesten ernährten Probanden am geringsten war.

Einfluss der Flavonoidaufnahme

Die signifikanten Ergebnisse der Studie verdeutlichen, dass Teilnehmer mit niedriger Flavonoidaufnahme von der Einnahme von Flavanolon profitierten, was zu einer Verbesserung ihrer Gedächtnisleistung führte. Bei Probanden, die bereits regelmäßig Äpfel und Beeren konsumierten, ergaben sich hingegen keine zusätzlichen Vorteile durch die Einnahme von Flavanolon. Prof. Dr. Bernhard Watzl, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, hebt die Präventionsmöglichkeiten von Flavonoiden gegen Demenz hervor. Es gibt jedoch Unsicherheiten über ein kritisches Zeitfenster für die Wirkung, da frühe Ernährungsentscheidungen möglicherweise entscheidend seien. Ab einem Alter von 40 Jahren sollen Menschen durch den täglichen Verzehr von Äpfeln gesundheitlich profitieren.

Zusätzlich zu diesen Erkenntnissen führt eine neue Langzeitstudie, wie von **medical-tribune** berichtet, den Zusammenhang zwischen einer Ernährung, die reich an Flavonoiden ist, und dem Risiko, an Alzheimer zu erkranken, weiter. Diese Studie analysierte die Daten von 2801 Personen über einen Zeitraum von fast 20 Jahren. Zu Beginn waren die Teilnehmer im Durchschnitt 59 Jahre alt und kognitiv gesund. Während der Nachbeobachtung entwickelten 193 Personen eine alzheimerähnliche Demenz, wobei die Studie ergab, dass Teilnehmer, die täglich fast 300 mg Flavonoide konsumierten, ein signifikant geringeres Risiko für eine alzheimerähnliche Demenz hatten im Vergleich zu denen mit einer Aufnahme von

nur etwa 123 mg pro Tag.

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass eine hohe Zufuhr von Flavonolen und Flavonoidpolymeren das Risiko um nahezu 50 % senken könnte und hohe Mengen an Anthocyanen mit einer um 76 % geringeren Wahrscheinlichkeit für die Erkrankung verbunden sind. Flavonoide scheinen zudem Neuronen vor Toxinen und Entzündungen zu schützen sowie den Blutfluss im Gehirn zu verbessern.

Details	
Ort	Uelzen, Deutschland
Quellen	• www.az-online.de • www.medical-tribune.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de