



UniversitätsSpital Zürich **Klinik für Geriatrie**

Gedächtnis Diät Neues aus der Ernährungsforschung

Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari, DrPH
Klinikdirektorin, Geriatriische Klinik, UniversitätsSpital Zürich
Lehrstuhl, Geriatrie und Altersforschung, Universität Zürich
Direktorin, Zentrum Alter und Mobilität, Universität Zürich
Koordinatorin DO-HEALTH

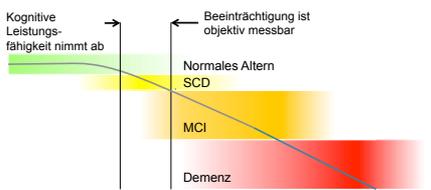
UniversitätsSpital Zürich **Universität Zürich** DO-HEALTH

Übersicht

- Was sind die Stadien einer Gedächtnis-Beeinträchtigung?
- Welche Rolle spielt die Ernährung in der Erhaltung meiner Gedächtnisfunktion?
- Die MIND - Diät
- Wissenschaft und Beispiele

UniversitätsSpital Zürich DO-HEALTH

Stadien Abnahme der Gedächtnisleistung



Kognitive Leistungsfähigkeit nimmt ab

Beeinträchtigung ist objektiv messbar

Normales Altern
SCD
MCI
Demenz

SCD subjektive Abnahme der Gedächtnisleistung
MCI Leichte kognitive Beeinträchtigung

UniversitätsSpital Zürich *Jessen et al., 2014 Alzheimers Dement* DO-HEALTH

Subjektiver Abnahme der Gedächtnisleistung

engl.: Subjective Cognitive Decline (SCD)

Definition:

- **Verschlechterung der Gedächtnisleistung** im Vergleich zu einem früheren Stadium -- **subjektiv**
- **Normale Leistung in kognitiven Tests** -- **objektiv**
- Strukturelle Veränderungen im Gehirn sind noch gering oder gar nicht vorhanden



UniversitätsSpital Zürich *Jessen et al., 2014 Alzheimers Dement* DO-HEALTH

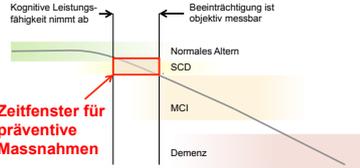
Risiko für Verschlechterung der Gedächtnisfunktion bei Subjektiver Abnahme der Gedächtnisleistung (SCD)

Absolutes Risiko	Nach 1 Jahr	Nach 4 Jahren
Demenz	2.3 %	14 %

Personen mit SCD haben ein 2 Mal höheres Risiko an MCI oder Demenz zu erkranken als Personen ohne SCD

UniversitätsSpital Zürich *Mitchell et al., 2014 Acta psychiatrica Scandinavica* DO-HEALTH

Zeitfenster für präventive Massnahmen



Kognitive Leistungsfähigkeit nimmt ab

Beeinträchtigung ist objektiv messbar

Normales Altern
SCD
MCI
Demenz

Zeitfenster für präventive Massnahmen

Welche Rolle spielt die Ernährung um einer Verschlechterung der kognitiven Leistung vorzubeugen?

UniversitätsSpital Zürich *Jessen et al., 2014 Alzheimers Dement* DO-HEALTH

Die „MIND Diet“

Basiert auf der mediterranen Ernährung...

Mit einem PLUS an „Superfoods“ die sich positiv auf die Gedächtnisleistung auswirken

- Beeren
- Grüne Blattgemüse
- Gelbe Gemüse
- Nüsse



UniversitätsSpital
Zürich

Morris et al.; 2015 Alzheimer's & Dementia



Die „MIND Diet“ – umfasst 15 Bestandteile

10 x gesund		5 x ungesund
Grüne Blattgemüse	Bohnen	Rotes Fleisch
Gelbe Gemüse	Fisch	Butter, Margarine
Nüsse	Poulet	Käse
Beeren	Olivenöl	Süssigkeiten
Vollkorngetreide	Wein	Frittiertes /Fast Food

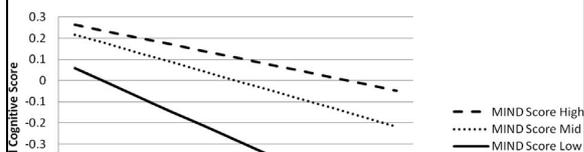


UniversitätsSpital
Zürich

Marcanson; 2015 J Acad Nutr Diet



Memory and Aging Project



Ein höherer MIND Score war mit einer 7.5 Jahre jüngeren Gedächtnisleistung verbunden



UniversitätsSpital
Zürich

Morris et al.; 2015 Alzheimer's Dementia



Memory and Aging Project:

Je höher der MIND-score desto niedriger Risiko Alzheimer Demenz zu erleiden

Personen im 2. Terzil: 35% geringeres Risiko Alzheimer Demenz zu entwickeln

Personen im 3. Terzil: 53% geringeres Risiko Alzheimer Demenz zu entwickeln



UniversitätsSpital
Zürich

Morris et al.; 2015 Alzheimer's Dementia



Beeren – Gut fürs Gedächtnis

Resultate aus der Nurses' Health Study

- 16'010 Frauen, ≥ 70 Jahre
- Kognitive Leistung über 4 Jahre



Resultate:

- Konsum von Blaubeeren ($\geq 1x$ / Woche) und Erdbeeren ($\geq 2x$ / Woche) – verlangsamt die Abnahme der Gedächtnisleistung mit dem Alter

Bei Frauen, die mehr Beeren konsumieren, beginnt die Abnahme der Gedächtnisleistung 2.5 Jahre später



UniversitätsSpital
Zürich

Devore et al.; 2012 Ann Neural



Was kann ich geniessen um mein Gedächtnis zu unterstützen?

- Grosszügig geniessen und in die tägliche Ernährung einbeziehen
Mediterrane Diät plus:



- In kleinen Mengen (oder gar nicht):



Vielen Dank!

