
Mediterrane Ernährung und körperliche Aktivität schützt vor Demenz (Studie 2)

k -- Féart C, Samieri C, Rondeau V et al. Adherence to a Mediterranean diet, cognitive decline, and risk of dementia. JAMA 2009 (12. August); 302: 638-48

[\[LINK\]](#)

Die Daten dieser Studie stammen aus der französischen «Three-City»-Studie. 1'410 ältere Leute (durchschnittlich 76-jährig) wurden im Abstand von etwa 4 Jahren mindestens zweimal bezüglich der kognitiven Funktionen getestet. Ernährungsgewohnheiten, die besser mit einer mediterranen Diät übereinstimmten, waren im Mini-Mental-Test mit einer signifikant geringeren Abnahme der kognitiven Leistung assoziiert (jährlich 0,7 gegenüber 1,2 Punkten bei «weniger mediterraner» Ernährung). Eine niedrigere Demenzzinzidenz konnte in dieser Studie allerdings nicht nachgewiesen werden.

Zusammengefasst von Thomas Rumetsch