

Vitaminsupplemente und kognitive Funktion

m -- Balk EM, Raman G, Tatsioni A et al. Vitamin B6, B12, and folic acid supplementation and cognitive function. A systematic review of randomized trials. Arch Intern Med 2007 (8. Januar); 167: 21-30

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Karin Huwiler

In dieser systematischen Übersichtsarbeit wurden randomisierte Studien zur Wirkung einer Supplementation mit Vitamin B6, B12 oder Folsäure auf die kognitive Funktion untersucht. 14 in englischer Sprache publizierte Studien wurden ausgewertet; die Qualität der Studien war meist gering. In einer Studie zur Folsäure-Supplementation bei Personen mit reduzierten kognitiven Leistungen und niedrigen Folsäure-Serumspiegeln wurde eine Verbesserung festgestellt, in den restlichen Studien konnte keine Verbesserung der kognitiven Funktionen nachgewiesen werden.