

## Aktuelle Mitteilungen für unsere Patienten



# Hausarztpraxis Kremperheide

Dr. h.c. Reving Barwary

### Mittelmeer - Diät | Medizin

Viel Fisch, Gemüse, Öl und Geflügel, wenig rotes Fleisch und Milchprodukte: Laut einer neuen Studie ist eine solche Ernährungsweise nicht nur gut für die schlanke Linie, sondern auch fürs Gehirn



### ***So essen Sie sich gesund und geistig fit!***

**Eine neue, umfassende Studie belegt, dass eine mediterrane Ernährung aus Fisch, Geflügel, Gemüse und Früchten, mit nur einem geringen Anteil von Milchprodukten und rotem Fleisch, nicht nur schlank macht, sondern auch die Denkleistung verbessert.**

Die Forscher untersuchten 17 478 psychisch gesunde Männer und Frauen ab 45 und befragten sie zu ihren Ernährungsgewohnheiten: Auf einer Skala von 1-10 bewerteten die Probanden, wie strikt sie sich an die Mittelmeer-Diät halten. Gleichzeitig testeten die Wissenschaftler die geistigen Fähigkeiten der Studienteilnehmer.

**Vier Jahre später wurden die Probanden erneut untersucht. Ergebnis: Bei denjenigen, die sich konsequent mediterran ernährten, war die Wahrscheinlichkeit, später kognitive Beeinträchtigungen zu erleiden, um 19 Prozent geringer!**

Die Studie, die im Fachmagazin „Neurology“ veröffentlicht wurde, berücksichtigte auch andere Risikofaktoren wie Umweltbedingungen und den allgemeinen Gesundheitszustand. Auffällig: Bei den Studienteilnehmern, die unter Typ-2-Diabetes leiden, hatte die Ernährung keinen Einfluss auf die spätere Denkleistung. Warum, konnten die Forscher noch nicht klären.

Laut dem Leiter der Studie, Dr. Georgios Tsivgoulis von der neurologischen Fakultät der Universität Athen, ist dies die bisher größte Untersuchung zum Thema.

„Die mediterrane Diät hat viele Vorteile – in Bezug auf das Herz-Kreislauf-System, das Krebsrisiko, die Entzündungshemmung, das zentrale Nervensystem. Wir haben jetzt nur die Spitze des Eisbergs entdeckt und erforschen, was sich darunter verbirgt“, wird Tsivgoulis von der New York Times zitiert.

Quelle: Bild.de

Foto: Jacek Chabraszewski - Fotolia