

# Alzheimer-Prävention

Wer reichlich Nüsse, Fisch, Gemüse, Obst und etwas Geflügel zu sich nimmt und fette Milchprodukte, Butter und rotes Fleisch meidet, könnte dadurch sein Alzheimer-Risiko senken.

Ärzte der Columbia-Universität propagieren diese „protektive Diät“ auf der Grundlage einer Studie mit 2148 älteren Patienten, von denen 253 im Laufe von knapp vier Jahren an einer Alzheimer-Demenz erkrankten.

Teilnehmer, die sich weitgehend mit der beschriebenen mediterranen Diät ernährten, hatten ein deutlich geringeres Risiko als diejenigen, die fett- und fleischreich aßen.

(Quelle: ArchNeural 2010; 67(6))

