



Deutsche Gesellschaft für Nährstoffmedizin
und Prävention (DGNP) e. V.

Carotinoide verzögern das Altern

Die Telomerlänge von Chromosomen ist ein Marker für das biologische Alter eines Menschen. Oxidativer Stress kann zu einer beschleunigten Verkürzung der Telomere führen. Wissenschaftler fanden nun heraus, dass **Carotinoide** einen Einfluss auf die Länge haben. Sie untersuchten die Daten von 3.660 Teilnehmern aus der Datenerhebung des NHANES-Kollektivs.

Ergebnisse

Männer und Frauen mit einem hohen alpha-Carotin-, beta-Carotin- oder beta-Cryptoxanthin-Spiegel (Quartil 4), hatten 5 - 8 % längere Telomere als solche mit niedrigen Spiegeln (Quartil 1). Eine Verdopplung des beta-Carotiningehaltes im Blut ging mit einer Verlängerung der Telomere von circa 2 % einher.

Zusammenfassung

Eine gute Versorgung mit Carotinoiden war in dieser Studie mit einer erhöhten Telomerlänge assoziiert. Carotinoide könnten demnach eine schützende Funktion haben.

Min KB, Min JY.

Association between leukocyte telomere length and serum carotenoid in US adults.

Eur J Nutr. 2016 Januar