



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

Folsäure senkt Risiko für Demenz

Eine gute Versorgung mit **Folsäure** im Alter kann das Risiko für die Entwicklung einer Demenz reduzieren. Wissenschaftler untersuchten die Daten einer großen französischen Kohorte bestehend aus 1.321 Senioren. Sie befragten die zu Beginn der Studie demenzfreien Senioren zu deren Ernährungsgewohnheiten und verglichen diese mit der kognitiven Entwicklung der folgenden 7,4 Jahre.

Ergebnisse

Senioren die aufgrund ihrer Ernährung eine gute Versorgung mit dem Vitamin Folsäure aufwiesen, hatten im Vergleich zu den schlechter versorgten (Quartil 1 vs. Quartil 5) ein um ca. 50 % geringeres Risiko im Folgezeitraum an einer Demenz zu erkranken.

Zusammenfassung

Eine ausreichende Folsäureaufnahme kann vor Demenz im Alter schützen.

Hinweis zum Versorgungszustand von Folsäure (Nationale Verzehrstudie II 2008)

In der Altersgruppe vom 19. - 80. Lj. erreichen weniger als 50 % der Männer und Frauen die Zufuhrempfehlung. Den am schlechtesten versorgten Männern und Frauen fehlen circa 150 - 180 µg Folsäure. (DGE-Empfehlung 300 µg/Tag)

Lefèvre-Arbogast S, Féart C, Dartigues JF, Helmer C, Letenneur L, Samieri C.
Dietary B Vitamins and a 10-Year Risk of Dementia in Older Persons.
Nutrients. 2016 November; 8(12)