



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

Marine Omega-3-Fettsäuren verbessern kognitive Funktionen im Alter

Eine Studie aus China berichtet, dass die tägliche Einnahme von Präparaten mit marinen **Omega-3-Fettsäuren** die kognitiven Fähigkeiten im Alter verbessern kann. Für die Untersuchung randomisierten die Wissenschaftler 86 Senioren mit einem Durchschnittsalter von 71 Jahren und leichten kognitiven Beeinträchtigungen entweder in eine Gruppe die täglich ein Präparat mit 1.200 mg marinen Omega-3-Fettsäuren einnahm oder in eine Placebogruppe.

Ergebnisse

Die Senioren, die täglich marine Omega-3-Fettsäuren eingenommen hatten, verbesserten im Verlauf des Studienzeitraums ihre Gesamtpunktzahl bei bestimmten kognitiven Leistungstests, den Basic Cognitive Aptitude Tests (BCAT). Insbesondere die Leistung in den Bereichen Wahrnehmungsgeschwindigkeit, räumliche Vorstellungskraft und Arbeitsgedächtnis nahm zu.

Zusammenfassung

Senioren mit leichten kognitiven Beeinträchtigungen können von der täglichen Einnahme mariner Omega-3-Fettsäuren profitieren.

Bo Y, Zhang X, Wang Y, You J, Cui H, Zhu Y, Pang W, Liu W, Jiang Y, Lu Q.

The n-3 Polyunsaturated Fatty Acids Supplementation Improved the Cognitive Function in the Chinese Elderly with Mild Cognitive Impairment: A Double-Blind Randomized Controlled Trial. *Nutrients*. 2017 Januar; 9(1)