



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

Omega-3-Fettsäuren schützen IQ im Alter

Die Einnahme der Omega-3-Fettsäure **Docosahexaensäure (DHA)** im Alter schützt den Intelligenzquotienten (IQ) und erhält das Hirnvolumen. In einer randomisierten und placebokontrollierten Interventionsstudie untersuchten Wissenschaftler die Wirkung einer täglichen DHA-Einnahme auf die Hirnfunktionen und das Hirnvolumen von 240 Senioren mit leichten altersbedingten kognitiven Beeinträchtigungen. Die über 65-jährigen nahmen über 12 Monate täglich entweder ein Placebo oder 2 g DHA ein.

Ergebnisse

Senioren profitierten von der DHA-Einnahme im Vergleich zum Placebo durch eine Verbesserung der kognitiven Funktionen und einer Verlangsamung der altersbedingten Hirnatrophie. Sie beobachteten im Vergleich zur Placebogruppe einen höheren IQ, eine bessere Informationsverarbeitung und ein besseres Erinnerungsvermögen. Des Weiteren nahm das Volumen des linken, des rechten und des Gesamthippocampus weniger stark ab.

Zusammenfassung

DHA-Supplemente verlangsamen die Hirnatrophie im Alter und erhalten die kognitiven Funktionen.

Zhang YP, Miao R, Li Q, Wu T, Ma F.

Effects of DHA Supplementation on Hippocampal Volume and Cognitive Function in Older Adults with Mild Cognitive Impairment: A 12-Month Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *J Alzheimers Dis.* 2017; 55(2): 497-507