



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

## Trauben-Polyphenole verbessern mentale Leistungsfähigkeit von berufstätigen Müttern

Der dauerhafte und tägliche Konsum von rotem Traubensaft mit einem hohen **Polyphenol**gehalt kann die mentale Leistungsfähigkeit von berufstätigen Müttern verbessern. Zuvor hatten Studien einen positiven Effekt von Trauben-Polyphenolen bei mental eingeschränkten älteren oder hypertensiven Menschen nachgewiesen. Das Team um den Wissenschaftler Lamport suchte für die Crossover-Interventionsstudie bewusst 40 bis 50-jährige Mütter die einem Beruf ( $\geq 30$  Stunden / pro Woche) nachgingen und dadurch einen stark beanspruchenden Alltag aufwiesen. Die Frauen erhielten für 12 Wochen täglich 355 ml roten Traubensaft mit einem Polyphenolgehalt von 777 mg oder ein Placebo. Nach einem vierwöchigen Wash-out-Zeitraum wurden die Gruppen getauscht.

### Ergebnisse

Der tägliche Traubensaftkonsum führte bei den Müttern zu einer signifikanten Verbesserung des räumlichen Gedächtnis und ihrer Fahrfähigkeit. Die Fahrfähigkeit wurde durch einen Autofahrsimulator getestet und stand repräsentativ für alltägliche Aufgaben.

### Zusammenfassung

Die regelmäßige Aufnahme von Traubensaft beziehungsweise Trauben-Polyphenolen unterstützt die mentalen Fähigkeiten von stark beanspruchten Müttern.

Lamport DJ, Lawton CL, Merat N, Jamson H, Myrissa K, Hofman D, Chadwick HK, Quadf F, Wightman JD, Dye L

Concord grape juice, cognitive function, and driving performance: a 12-wk, placebo-controlled, randomized crossover trial in mothers of preteen children.

Am J Clin Nutr. 2016 März; 103(3)