



## Pilze bremsen Demenz

Autor: [Carina Rehberg](#)

Fachärztliche Prüfung: [Dr. med. Jochen Handel](#)

Aktualisiert: 25 Juni 2020

Wenn Senioren pro Woche mehr als 300 Gramm gedünstete Pilze essen, können sie damit ihr Demenz-Risiko um die Hälfte reduzieren, so eine sechsjährige Studie der National University of Singapore.

## Pilze reduzieren Risiko für beginnende Demenz

Das Forscherteam rund um Professor Lei Feng von der *National University of Singapore* (NUS) schrieben im März 2019 im *Journal of Alzheimer's Disease*, dass ältere Menschen ihr Risiko für eine beginnende Demenz (MCI) um die Hälfte reduzieren könnten, wenn sie wöchentlich zwei

Portionen gedünstete Pilze essen (jeweils 150 g). Ja, schon eine kleine Portion Pilze pro Woche zeigte in der vorgestellten Studie eine positive Auswirkung auf das Demenz-Risiko.

## Was sind die Symptome einer beginnenden Demenz?

MCI steht dabei für *Mild Cognitive Impairment*, was im Deutschen leichte kognitive Störung oder Beeinträchtigung bedeutet. Eine MCI stellt die Anfänge einer Demenz dar. Sie zeigt sich in ersten Gedächtnislücken und Aufmerksamkeitsdefiziten, die über jene eines normalen Alterungsprozesses hinausgehen.

Betroffene klagen häufig, dass sie immer mehr vergessen. Zwar können sie ihren Alltag noch gut meistern, leiden jedoch immer wieder unter Vergesslichkeit und Wortfindungsstörungen, haben Probleme bei der Planung und fühlen sich bei neuen Aufgaben überfordert.

„Dieser Zusammenhang hat uns sehr überrascht“, sagte Professor Lei Feng, der Leiter der Studie. „Er macht aber natürlich auch Mut, zeigt er doch, welche dramatischen Auswirkungen schon ein einziges Lebensmittel auf den Grad des kognitiven Verfalls im Alter haben kann.“

## Welche Pilze sind es, die vor Demenz schützen könnten?

Die sechsjährige Studie wurde von 2011 bis 2017 durchgeführt und umfasste die Daten von mehr als 600 chinesischen Senioren, die alle über 60 Jahre alt waren. Anhand sog. neuropsychologischer Tests, aber auch dank intensiver Interviews konnte man die kognitiven Fähigkeiten der Studienteilnehmer einschätzen und feststellen, ob bereits eine MCI vorlag oder nicht.

Dabei wurden auch die Krankengeschichten der Teilnehmer registriert, ihre Ernährungsgewohnheiten sowie die wichtigsten medizinischen Daten, wie etwa der Blutdruck, das Gewicht und die Gehgeschwindigkeit. Genauso schaute man, ob eventuell depressive Störungen oder Angstzustände vorlagen.

In der Studie überprüfte man die Auswirkungen von sechs häufig verzehrten [Speisepilzen](#), unter anderem dem Austernpilz, dem [Shiitake](#) und dem Champignon. Auch wurden getrocknete Pilze und Dosenpilze untersucht. Allerdings gaben die Forscher an, dass vermutlich auch andere Pilze als die in der Studie überprüften die erwünschten vorteilhaften Eigenschaften haben können.

## Je höher der ET-Spiegel, umso besser ist man vor Demenz geschützt

Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass es bestimmte Pilz-Inhaltsstoffe sind, die dem kognitiven Verfall Einhalt bieten können. Einer dieser Stoffe, der in fast allen Pilzen zu finden ist, nennt sich Ergothionein (ET), eine stark antioxidativ und entzündungshemmend wirkende Substanz, erklärte Dr. Irwin Cheah, Forscher an der biochemischen Fakultät in Singapur.

Schon in einer früheren Studie, die 2016 im Fachjournal *Biochemical and Biophysical Research Communications* veröffentlicht wurde, hatte sich gezeigt, dass der ET-Spiegel im Blut bei Menschen mit beginnender Demenz signifikant niedriger war als bei gesunden Menschen desselben Alters.

Man könnte also annehmen, dass ein ET-Mangel ein Risikofaktor für eine Degeneration der Nerven im Gehirn darstellt, so dass umgekehrt eine erhöhte ET-Aufnahme durch den verstärkten Konsum von Pilzen das Nervensystem schützen und vor kognitiven Beeinträchtigungen bewahren könnte.

## Viele weitere Wirkstoffe aus Pilzen schützen vor kognitivem Verfall

Neben ET enthalten Pilze jedoch noch viele andere Stoffe, die sich vorteilhaft auf die kognitiven Fähigkeiten des Menschen auswirken könnten, etwa Hericenone, Erinacine, Scabronine und Dictyophorine. Sie alle fördern die Bildung von sog. Nervenwachstumsfaktoren (NGF).

Verschiedene bioaktive Substanzen in Pilzen können darüberhinaus die Produktion von Beta-Amyloiden und die Phosphorylierung des Tau-Proteins hemmen. Beide Veränderungen – das erhöhte Vorhandensein von Beta-Amyloiden und von phosphoryliertem Tau – gelten als Hinweise für eine Degeneration des Gehirns und damit für eine beginnende oder fortschreitende Demenz.

Es scheint sich also durchaus zu lohnen, regelmässig Pilzgerichte in den Speiseplan aufzunehmen. Köstlich-gesunde Pilzrezepte finden Sie in [unserem Kochstudio!](#) Zum Beispiel die folgenden Rezepte:

- [Rezept: Pilzgemüse in pikanter Erdnuss-Sauce mit Kurkuma-Reis](#)
- [Rezept: Pilzragout mit Dinkel-Spaghetti](#)
- [Rezept: Brotaufstrich aus Pilzen](#)
- [Rezept: Gebratene Pilze](#)

Guten Appetit!

## Quellen

1. Lei Feng et al. The Association between Mushroom Consumption and Mild Cognitive Impairment: A Community-Based Cross-Sectional Study in Singapore, Journal of Alzheimer's Disease (2019)
2. National University of Singapore, Eating mushrooms may reduce the risk of cognitive decline, 12. März 2019

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker