

Grünes Gemüse schützt vor Alzheimer

Grünes Blattgemüse ist in den Augen vieler Menschen nichts anderes als Kaninchenfutter. Was für ein Trugschluss! Denn grünes Blattgemüse bringt derart viele gesundheitliche Vorteile mit sich, dass es schade wäre, wenn nur Kaninchen davon profitieren könnten. Grünes Blattgemüse fördert nämlich nicht nur den Muskelaufbau, beugt Tumorbildung vor, inaktiviert freie Radikale und reguliert die Blutgerinnung, sondern kann - laut einer aktuellen Studie - auch Demenz und Alzheimer verhindern. Höchste Zeit, den Speiseplan möglichst oft mit Spinat, Mangold, Kresse, Löwenzahn & Co. aufzuwerten.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 30. August 2019

Stand: 14. September 2019

Grünes Blattgemüse gegen Alzheimer

Die meisten Menschen denken beim Wort "Blattgemüse" höchstens an Spinat oder Kopfsalat, dabei ist die Auswahl an grünem Blattgemüse äusserst reichhaltig.

So gehören zu den grünen Blattgemüsen alle Gemüse-Arten und Wildpflanzen, deren Blätter und Stängel gegessen werden können, wie z. B.

- Blattsalate (z. B. Chicorée, Feldsalat, Radicchio)
- Kohlgemüse (z. B. Brokkoli, Rosenkohl, Chinakohl)
- Lauchgemüse (z. B. Bärlauch, Schnittlauch, Porree)
- Spinatgemüse (z. B. Spinat, Mangold)
- Wildkräuter und Wildsalate (z. B. Brennnessel, Brunnenkresse, Löwenzahn).

Mehr als 50 grüne Blattgemüse haben wir hier für Sie aufgeführt: Grüne Blattgemüse bei Eisenmangel

Wissenschaftler rund um Dr. Martha C. Morris von der *Rush University* in Chicago (USA) haben nun gezeigt, wie sich der Genuss von grünem Blattgemüse speziell auf das Alzheimer-Risiko auswirkt.

Zwei Portionen grünes Blattgemüse pro Tag verjüngen das

Gehirn um mehr als 10 Jahre

Es ist längst kein Geheimnis mehr, dass zwischen dem Nachlassen der mentalen Fähigkeiten und Demenzerkrankungen wie Alzheimer ein signifikanter Zusammenhang besteht.

Dr. Morris fand mit ihrem Forschungsteam heraus, dass grünes Blattgemüse den Abbau der Gehirnleistungsfähigkeit im Alter verlangsamen oder gar verhindern kann und damit auch vor Alzheimer oder anderen Demenzerkrankungen schützen kann.

An den Untersuchungen nahmen über 900 Probanden mit einem durchschnittlichen Alter von 81 Jahren teil. Der Beobachtungszeitraum der Studie betrug 2 bis 10 Jahre.

Die Wissenschaftler konnten daraufhin feststellen, dass die kognitiven Fähigkeiten bei jenen Teilnehmern, die mehr grünes Blattgemüse konsumiert hatten, in viel geringerem Umfang abnahmen.

Am besten schnitten jedoch jene Probanden ab, die ein bis zwei Portionen grünes Blattgemüse pro Tag gegessen hatten: Ihre Gehirnleistung entsprach der eines um 11 Jahre jüngeren Menschen.

Diese Vitalstoffe schützen vor Alzheimer

Ausserdem zeigte sich im Laufe der Studie, welche Nährstoffe im grünen Blattgemüse nun höchstwahrscheinlich für die geistige Fitness verantwortlich waren.

Es handelt sich um Vitamin K, Folat (Folsäure), Beta-Carotin sowie den sekundären Pflanzenstoff Lutein.

Dr. Morris erklärt, dass das Essen von grünem Blattgemüse eine einfache und erschwingliche Möglichkeit sei, um das Gehirn aktiv vor Demenzerkrankungen zu schützen.

Lebensmittel gegen Demenz

Weitere Lebensmittel, die in der Studie mit einem geringeren Demenzrisiko in Verbindung gebracht wurden, waren:

- Alle anderen Gemüse (nicht aber Früchte, ausser Beeren)
- Beeren (mind. 2 x wöchentlich)
- Nüsse (1 x täglich)
- Vollkornprodukte
- Kernbohnen
- Olivenöl
- Fisch

Lebensmittel, die Demenz fördern können

Als schädlich für die geistige Fitness wurden hingegen die folgenden fünf Lebensmittel bezeichnet:

- Rotes Fleisch
- Butter und Margarine
- Süsse Backwaren aus Weissmehl
- Frittiertes und Fast Food
- Käse

Es spricht also alles dafür, grünes Blattgemüse sowie obige Lebensmittel verstärkt auszuwählen und die fünf weniger günstigen weiträumig zu meiden - zumindest dann, wenn man möglichst lange geistig fit bleiben will.

Quellen

- Martha Clare Morris et al, "MIND diet associated with reduced incidence of Alzheimer`s disease, Alzheimer`s & Dementia The Journal of the Alzheimer`s Association, März 2015, (MIND-Diät verbunden mit reduziertem Auftreten der Alzheimer-Krankheit)
- "Eating green leafy vegetables keeps mental abilities sharp, ScienceDaily, März 2015, (Das Essen von grünem Blattgemüse hält geistige Fähigkeiten fit)
- Alzheimer Forschung Initiative e.V., "Alzheimer vorbeugen"
- Martha Clare Morris et al, "Associations of vegetable and fruit consumption with age-related cognitive change, Neurology, Oktober 2006, (Zusammenhänge zwischen dem Konsum von Gemüse und Obst und der altersbedingten kognitiven Veränderung)

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.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/news/demenz-schutz-15000027.html>