

## **Olivenöl: Der geheime Schutz gegen Demenz und Alzheimer!**

Forscher zeigen, dass Olivenöl das Demenzrisiko senken kann. Mediterrane Ernährung fördert die Hirngesundheit.

### **Deutschland -**

Eine aktuelle Studie zeigt auf, dass der tägliche Verzehr von Olivenöl einen signifikanten Schutz gegen Demenz bieten kann. Laut Berichten von **Fuldaer Zeitung** und **Focus** leiden derzeit etwa 1,8 Millionen Menschen in Deutschland an Demenz, wobei dieser Trend in den kommenden Jahren ansteigt. Die Harvard University hat in einer umfangreichen Langzeitstudie mit über 92.000 Teilnehmern untersucht, wie Olivenöl das Risiko, an Demenz zu sterben, beeinflussen kann.

Die Ernährungsweise spielt eine zentrale Rolle in der Prävention von Demenz. In dieser Studie wurde festgestellt, dass Personen, die täglich mindestens sieben Gramm Olivenöl (etwa ein Teelöffel) konsumierten, ein um 28 Prozent geringeres Risiko hatten, demenzbedingt zu versterben. Im Gegensatz dazu wiesen Teilnehmer mit einem niedrigeren Olivenölkonsum eine höhere Sterblichkeit auf. Insbesondere der Austausch von fünf Gramm ungesunden Fetten wie Margarine oder Mayonnaise durch Olivenöl konnte das Demenzrisiko um bis zu 14 Prozent senken.

### **Die Rolle von Olivenöl in der Ernährung**

Olivenöl ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren,

Polyphenolen und Vitamin E, die zur Förderung der Herz-Kreislauf-Gesundheit beitragen und möglicherweise vor kognitivem Verfall schützen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt einen täglichen Ölverbrauch von 10 bis 15 Gramm. Oekotest weist jedoch auf Qualitätsunterschiede bei Olivenölen hin, die die gesundheitlichen Vorteile beeinflussen können.

Zusätzlich wurde festgestellt, dass eine mediterrane Ernährungsweise, die reich an Obst, Gemüse, Fisch und pflanzlichen Ölen ist, als schützend für die Hirngesundheit gilt. Auch der Konsum von schwarzem und grünem Tee wird empfohlen, da diese Getränke ebenfalls Polyphenole enthalten, die die Durchblutung des Gehirns fördern.

Die Harvard-Studie beleuchtet auch andere Risikofaktoren für Demenz, darunter Bewegungsmangel, Kopfverletzungen, Alkohol, Bluthochdruck und Diabetes. Laut Deutscher Alzheimer Gesellschaft beträgt die mittlere Lebensdauer nach einer Alzheimer-Diagnose etwa acht Jahre, wobei Menschen mit fortgeschrittener Demenz anfälliger für Infektionskrankheiten sind.

- Übermittelt durch **West-Ost-Medien**

Details	
<b>Vorfall</b>	Gesundheitskrise
<b>Ort</b>	Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.fuldaerzeitung.de">www.fuldaerzeitung.de</a></li><li>• <a href="http://www.focus.de">www.focus.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**