

Ein Ei täglich: So senken Sie das Alzheimer-Risiko erheblich!

Eine neue Studie zeigt, dass täglicher Eierkonsum das Alzheimer-Risiko signifikant senken könnte. Erfahren Sie mehr über Ernährung, Demenzprävention und Cholin.



Nachrichten AG

Vienna, Österreich - Regelmäßiger Ei-Verzehr könnte nach einer aktuellen US-Studie das Risiko für Alzheimer und Demenz signifikant senken. Diese Erkenntnisse wurden im Fachmagazin „The Journal of Nutrition“ veröffentlicht. Der Beobachtungszeitraum der Studie erstreckte sich über mehrere Jahre und umfasste 1.024 Teilnehmende mit einem Durchschnittsalter von 81,4 Jahren. Es wurde festgestellt, dass der tägliche Konsum von mindestens einem Ei das Alzheimer-Demenz-Risiko um bis zu 47 Prozent reduzieren kann, wie **vienna.at** berichtet.

Die positive Wirkung von Eiern auf die Gehirngesundheit kann hauptsächlich den wertvollen Nährstoffen im Eigelb

zugeschrieben werden, darunter Omega-3-Fettsäuren, Lutein und Cholin. Letzteres ist besonders wichtig für die Signalübertragung im Gehirn und die Muskelsteuerung und ist in einem Ei in einer Menge von etwa 150 mg enthalten, was rund 25% des täglichen Bedarfs entspricht.

Risikofaktoren für Demenz

Die Ernährung hat einen wesentlichen Einfluss auf das Risiko von Demenzen, und Veränderungen in der Lebensweise könnten erheblich zur Prävention beitragen. Eine Veröffentlichung der Lancet-Kommission für Demenzprävention von 2024 identifiziert 14 modifizierbare Risikofaktoren, durch deren Bekämpfung 12% der Demenzen verhindert werden könnten. Zu diesen ernährungsbezogenen Risikofaktoren zählen unter anderem hoher LDL-Cholesterinspiegel, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Übergewicht, wie **National Geographic** feststellt.

Obwohl Eier eine wichtige Quelle für Nährstoffe sind, warnt die Forschung davor, über zwei Eier pro Tag zu konsumieren, da dies das Demenzrisiko erhöhen könnte. Zudem enthält der Eigelb viel Cholesterin, welches Herz- und Gefäßerkrankungen begünstigen kann, die wiederum das Risiko für Demenz erhöhen.

Tipps für eine gesunde Ernährung

Besonders ab einem Alter von 40 Jahren ist eine cholinreiche Ernährung entscheidend für die präventive Gesundheit des Gehirns. Eine optimale Balance beim Konsum von Eiern kann daher von Vorteil sein. Während das tägliche Essen eines Eis empfohlen wird, sollte auf die Portionsgrößen geachtet werden. Neben Eiern gibt es auch viele alternative Nahrungsmittel, die zur Gehirngesundheit beitragen, darunter die mediterrane Diät, fetter Fisch, Obst, Nüsse und grünes Gemüse. Zahlreiche Studien, wie die von **vitaes.de**, belegen den Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung und reduziertem Demenzrisiko.

Praktische Tipps zur Integration von Eiern in die tägliche Ernährung umfassen die Planung eines wöchentlichen Speiseplans sowie die Verwendung von Eiern in gesunden Frühstücksoptionen, Salaten oder in Hauptgerichten. Produkte zur Unterstützung der Gehirngesundheit, wie Cholin-Kapseln oder Omega-3-Fischöl-Kapseln, können ebenfalls in Betracht gezogen werden.

Abschließend wird deutlich, dass der regelmäßige Verzehr von Eiern, in Maßen und in Kombination mit anderen gesunden Lebensweisen, dazu beitragen kann, die Gesundheit des Gehirns zu fördern und dem Risiko von Demenz entgegenzuwirken.

Details	
Ort	Vienna, Österreich
Quellen	• www.vienna.at • www.nationalgeographic.de • www.vitaes.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at