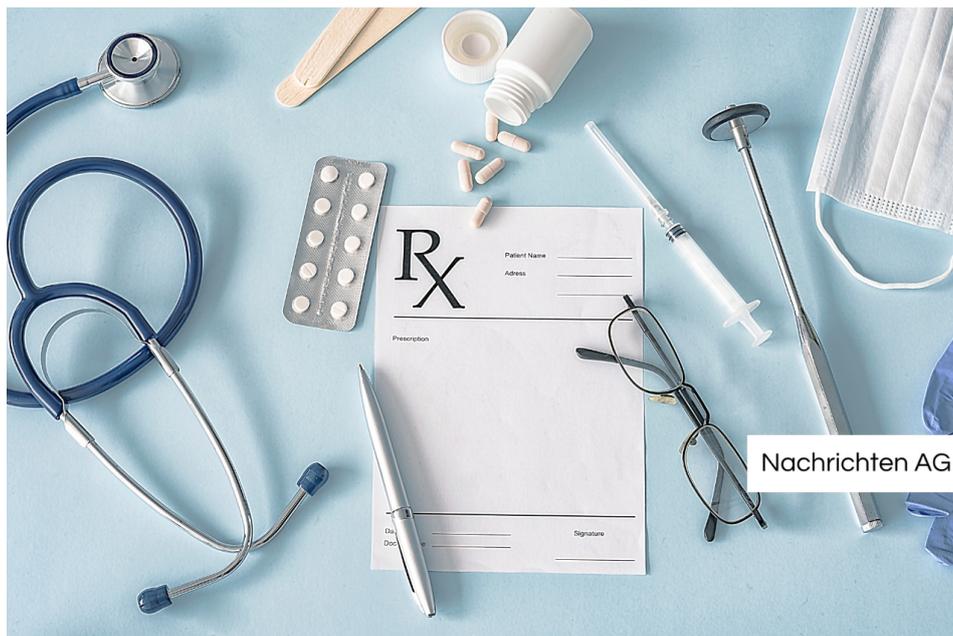


Ein Löffel Olivenöl täglich: So senken Sie das Demenz-Risiko!

Eine Studie der Harvard-Universität zeigt, dass täglicher Olivenölkonsum das Demenzrisiko erheblich senken kann.



Harvard-Universität, USA - Eine aktuelle Langzeitstudie der Harvard-Universität mit über 92.000 Probanden hat gezeigt, dass der Konsum von Olivenöl einen positiven Einfluss auf die geistige Gesundheit hat und das Risiko, an Demenz zu sterben, signifikant senken kann. Die Studie, die über einen Zeitraum von 28 Jahren durchgeführt wurde, untersucht den Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Olivenöl und der Demenz-Mortalität.

Laut den Forschern war ein höherer Olivenölverzehr bereits zuvor mit einem verringerten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Mortalität verbunden. Besonders hervorzuheben ist, dass Personen, die mindestens sieben Gramm Olivenöl täglich konsumieren, ein um 28 Prozent

reduziertes Risiko aufweisen, an Demenz zu sterben. Im Vergleich dazu stehen Teilnehmer, die nie oder selten Olivenöl konsumieren.

Gesundheitliche Vorteile des Olivenöls

Die Studie verdeutlicht, dass die allgemeine Ernährungsweise keinen Einfluss auf die positive Wirkung des Olivenölverzehr hat. Auch die Qualität der Ernährung spielt bei der Verringerung des demenzbedingten Sterberisikos keine Rolle. Teilnehmer, die täglich fünf Gramm Margarine oder Mayonnaise durch Olivenöl ersetzen, zeigen ein um 8 bis 14 Prozent niedrigeres Risiko, an Demenz zu versterben.

Die Ernährungswissenschaftlerin Anne Danahy hebt hervor, dass Olivenöl reich an Vitamin E und Polyphenolen ist, welche die Zellen und Blutgefäße schützen. Darüber hinaus hat Olivenöl entzündungshemmende Eigenschaften, die in Verbindung mit der Alterung des Gehirns und dem kognitiven Verfall stehen. Danahy empfiehlt die Verwendung von Olivenöl für die meisten Gerichte, während Butter in ausgewählten Rezepten ihren Platz behält.

In einem ähnlichen Kontext bezieht sich eine Veröffentlichung bei Alzheimer Deutschland auf die gleiche Harvard-Studie und erläutert, dass bereits sieben Gramm Olivenöl täglich das Demenz-Risiko senken kann. Ein Teelöffel Olivenöl pro Tag, was etwa 50 Gramm pro Woche entspricht, kann das Risiko, an Demenz zu sterben, um 28 Prozent reduzieren. Die Langzeitstudie von 1990 bis 2018 erfasste 92.383 Teilnehmer, die im Durchschnitt 56 Jahre alt waren und im Gesundheitswesen tätig waren. Während des Studienzeitraums wurden auch 4.751 demenzbedingte Todesfälle dokumentiert.

Zusätzlich wird hervorgehoben, dass der Austausch von fünf Gramm Margarine oder Mayonnaise durch Olivenöl das Demenzrisiko um 8 bis 14 Prozent senken kann. Interessanterweise zeigt die Studie auch, dass die

Schutzwirkung von Olivenöl selbst bei Personen mit genetisch erhöhtem Demenzrisiko besteht. Das hochwertige Olivenöl enthält mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Antioxidantien, die die Blutzuckerwerte verbessern können.

Die Qualität des Olivenöls variiert erheblich. Hochwertiges Olivenöl zeichnet sich durch einen niedrigen Säuregehalt, fruchtigen Geschmack sowie eine goldgelbe bis grünliche Farbe aus. Es wird empfohlen, für die Zubereitung von Speisen Olivenöl zu verwenden, solange die Temperatur 180°C nicht überschreitet. Auch die Verwendung von Olivenöl zum Braten ist möglich, solange diese Bedingungen eingehalten werden.

Für Interessierte bieten Unternehmen hochwertige Olivenölsorten an, die aus einer Familienmanufaktur stammen und aus Oliven gewonnen werden, die ohne Pestizide angepflanzt und von Hand geerntet werden.

Für weitere Informationen zu den gesundheitlichen Vorteilen von Olivenöl und deren Einfluss auf Demenz können Sie die Artikel bei **Chip** und **Alzheimer Deutschland** lesen.

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

Details	
Ort	Harvard-Universität, USA
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• nag-news.de• www.chip.de• www.alzheimer-deutschland.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at