

Abstract: „Fettsäuren und Demenzrisiko: Pflanzliche Fette schützen, gesättigte Fette erhöhen das Risiko“

“Association between dietary fat intake and long-term risk of dementia: a prospective cohort study”

Hintergrund

Demenz ist eine neurodegenerative Erkrankung, die in erster Linie durch Defizite in mehreren kognitiven Bereichen gekennzeichnet ist. Die weltweite Prävalenz von Demenz wurde im Jahr 2019 auf 57 Millionen geschätzt und dürfte in den kommenden Jahrzehnten weiter ansteigen. Das Fehlen wirksamer Behandlungsmethoden unterstreicht die Dringlichkeit, effektive Präventionsstrategien zu erforschen – insbesondere solche, die auf veränderbare Lebensstilfaktoren wie die Ernährung abzielen.

Ernährungsweisen, die reich an natürlichen pflanzlichen und gesunden tierischen Lebensmitteln sind – darunter Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, fettarme Proteine und gesunde Fette – enthalten häufig hohe Konzentrationen an Nährstoffen, die oxidativem Stress, Entzündungen und kardiometabolischen Risiken entgegenwirken. Diese Faktoren spielen eine entscheidende Rolle bei der Entstehung und dem Fortschreiten von Demenz. Unter den Nährstoffen mit potentiell günstigen Effekten haben Fettsäuren die interessantesten Ergebnisse geliefert. Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass bestimmte Fettsäuren – insbesondere ungesättigte Fettsäuren – zur Prävention von Demenz beitragen könnten. Die möglichen Wirkmechanismen umfassen die Förderung der Entfernung von Amyloid- β aus dem Gehirn, die Abschwächung bestimmter Entzündungsprozesse, Veränderungen der Presenilin-Spiegel sowie die Hemmung der Bildung von Amyloidablagerungen.

Die Evidenz zum Zusammenhang zwischen der Aufnahme von Nahrungsfetten und Demenz ist allerdings uneinheitlich.

Studiendesign

Ziel der vorliegenden Studie war es, die prospektiven Zusammenhänge zwischen der Gesamtaufnahme von Nahrungsfetten sowie spezifischen Fettsäuren und dem Auftreten von Demenz bei Erwachsenen im mittleren und höheren Lebensalter zu untersuchen.

In der Health and Retirement Study wurden 5944 Teilnehmende (59,6 % Frauen; Durchschnittsalter 68 Jahre), die zu Studienbeginn frei von Demenz waren, über eine mediane Dauer von 6 Jahren nachverfolgt. Die Aufnahme von Nahrungsfetten (gesamt, tierisch und pflanzlich) sowie spezifischen Fettsäuren (gesättigte, einfach ungesättigte, mehrfach ungesättigte und Transfettsäuren) wurde mittels eines Food-Frequency-Fragebogens mit 164 Lebensmitteln erfasst. Das Auftreten von Demenz wurde anhand der „Langa-Weir-Klassifikationsstrategie“ bestimmt. Cox-Proportional-Hazards-Modelle wurden verwendet, um die entsprechenden Hazard Ratios zu berechnen.

Resultate

Während insgesamt 31.088 Personenjahren traten 444 Demenzfälle auf. Das entspricht einer Inzidenzrate von 1.43 Fällen pro 100 Personenjahren.

Die höchste Aufnahme von pflanzlichen Fetten war im Vergleich zur niedrigsten Aufnahmemenge mit einem um 31% geringeren Demenzrisiko verbunden (HR höchstes Quintil (Q5) vs. niedrigstes Quintil

(Q1): 0,69). Der Ersatz von 5 % der gesamten Energieaufnahme aus tierischen Fetten durch pflanzliche Fette war mit einem um 15% geringeren Demenzrisiko assoziiert (HR: 0,85). Die höchste Aufnahme einfach ungesättigter Fettsäuren war im Vergleich zur niedrigsten Aufnahmemenge ebenfalls mit einem um 37% niedrigeren Demenzrisiko assoziiert (HR Q5 vs. Q1: 0,63). Umgekehrt war die höchste Aufnahme gesättigter Fettsäuren im Vergleich zur niedrigsten Aufnahmemenge mit einem um 56% höheren Demenzrisiko verbunden (HR Q5 vs. Q1: 1,56). Der isokalorische Ersatz gesättigter Fettsäuren durch einfach ungesättigte Fettsäuren (HR: 0,52) und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (HR: 0,67) war jeweils signifikant mit einem geringeren Demenzrisiko assoziiert (48% bzw. 33%).

Conclusio

Die Studie zeigt heterogene Zusammenhänge zwischen verschiedenen Arten von Nahrungsfetten und dem Demenzrisiko. Während eine höhere Aufnahme von pflanzlichen Fetten und ungesättigten Fettsäuren mit einem geringeren Demenzrisiko verbunden ist, geht eine höhere Aufnahme tierischer Fette und gesättigter Fettsäuren mit einem höheren Risiko einher. Die Studienergebnisse betonen die Bedeutung, tierische Fette durch pflanzliche Fette zu ersetzen, und gesättigte Fettsäuren durch einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren auszutauschen, um Demenz vorzubeugen. Insgesamt verdeutlicht die Studie die komplexen Zusammenhänge zwischen Nahrungsfetten, spezifischen Fettsäuren und dem Demenzrisiko und liefert wissenschaftliche Evidenz für ernährungsbezogene Präventionsstrategien bei Erwachsenen im mittleren und höheren Lebensalter. Weitere Forschung ist erforderlich, um diese Ergebnisse zu bestätigen, und die zugrunde liegenden Mechanismen im Detail zu untersuchen.

Literatur:

M. Wu, L. Huang, Y. Juang et al, Association between dietary fat intake and long-term risk of dementia: a prospective cohort study, The American Journal of Clinical Nutrition 2025; 122: 1725-1734

Praxistipps für Ärzt:innen und Patient:innen: Fettsäuren und Demenzrisiko

Für Ärzt:innen

Ernährung als modifizierbarer Risikofaktor: die Qualität der aufgenommenen Fette kann ein relevanter Baustein in der Demenzprävention sein. Dies kann in Beratungsgesprächen als Teil eines umfassenden Lebensstilkonzepts thematisiert werden.

Ungesättigte Fettsäuren hervorheben: Studien zeigen konsistent, dass eine höhere Aufnahme von einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren mit einem geringeren Demenzrisiko assoziiert ist. Ärzt:innen können Patient:innen ermutigen, entsprechende Lebensmittelquellen (z.B. in Form von hochwertigen Pflanzenölen, Nüssen, Fisch) in ihren Alltag zu integrieren.

Gesättigte Fette kritisch reflektieren: Studien zeigen, dass eine hohe Aufnahme gesättigter Fettsäuren mit einem erhöhten Demenzrisiko verbunden ist. Dies kann Anlass sein, gemeinsam mit Patient:innen Ernährungsgewohnheiten zu besprechen und mögliche Alternativen aufzuzeigen.

Fokus auf Austausch statt Restriktion: Besonders wirksam scheint der Ersatz gesättigter, tierischer Fette durch pflanzliche, ungesättigte Fette zu sein. Dieser Ansatz ist oft leichter vermittelbar als reine Verbote.

Ganzheitliche Prävention betonen: Ernährung ist ein wichtiger, aber nicht alleiniger Ansatzpunkt. Ärzt:innen sollten hervorheben, dass ein wirksamer präventiver Lebensstil mehrere Bereiche umfasst – darunter neben der Ernährung auch regelmäßige körperliche Aktivität und ausreichender Schlaf. Diese Faktoren wirken gemeinsam und können sich gegenseitig positiv beeinflussen.

Für Patient:innen

Mehr pflanzliche Fette einbauen: Hochwertige Pflanzliche Öle (z. B. Olivenöl, Rapsöl), Nüsse und Samen enthalten viele ungesättigte Fettsäuren, die in zahlreichen Studien mit einem geringeren Demenzrisiko verbunden waren.

Tierische Fette reduzieren: Fette aus rotem Fleisch, Wurstwaren, Butter oder fettreichen Milchprodukten enthalten häufig viele gesättigte Fettsäuren. Ein teilweiser Austausch durch pflanzliche Alternativen kann sinnvoll sein.

Auf gesunde Fettquellen achten: Lebensmittel wie Fisch, Olivenöl, Nüsse und Samen liefern wertvolle ungesättigte Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und die Gefäßgesundheit unterstützen können.

Schrittweise Veränderungen sind ausreichend: Schon kleine Anpassungen – etwa das Ersetzen von Butter durch pflanzliche Öle oder das Einbauen einer zusätzlichen Portion Gemüse – können langfristig einen Unterschied machen.

Ernährung als Teil eines gesunden Lebensstils sehen: Eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung wirkt am besten in Kombination mit körperlicher Bewegung und geistiger Aktivität.