Altersmythos : Mittelmeerkost in New York

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich**

Band (Jahr): **- (2009-2010)**

Heft 106

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Mittelmeerkost in New York

Altersmythos

Demenzpräventive Wirkung von Mittelmeerkost ist Artefakt der Junk-Food gesättigten Stadtbevölkerung von New York.

Wirklichkeit

Auch in Frankreich schützt gesunde Ernährung stark von Demenz.

Begründung

Die Demenzinzidenz bei New Yorkern mit Ernährung gemäss Empfehlungen für Mittelmeerkost ist im Vergleich zu Junk-Food Essenden 66 % reduziert. In der PAQUID-Studie wurden aus der Bevölkerung um Bordeaux 3 777 repräsentativ ausgewählte über 65 Jährige 20 Jahre lang prospektiv alle zwei Jahre psychometrisch und klinisch untersucht von 1988 bis 2008. Es zeigten sich folgende signifikante Einflussfaktoren auf die Inzidenz von Demenz, bei 499 neu dement gewordenen.

- Geschlecht: Männer wurden signifikant häufiger dement unter 80 Jahren, Frauen signifikant häufiger über 80 Jahren, unabhängig vom Ausbildungsstand.
- Soziales: Nie Verheiratete wurden signifikant häufiger dement, OR 1,9 für Demenz und 2,2 für Alzheimerdemenz, unabhängig von ihrer Sozialnetzgrösse, Depressivität und von sozialen Aktivitäten.
- Alkoholkonsum (regional bedingt meist Rotwein): Mässiger regelmässiger Weinkonsum: 2 % Inzidenz pro Jahr, bei geringem Alkoholkonsum oder Abstinenz: 8 % Inzidenz pro Jahr, d. h. OR 4,0!

- Fischkonsum: Im Vergleich zu Personen die täglich Fisch oder andere Meeresfrüchte konsumieren, erhöhte sich das Demenzrisiko bei einmal pro Woche auf das 2,05-fache, bei gelegentlichem Konsum auf das 2,9-fache und bei völlig fehlendem Konsum auf das 6-fache.
- Antioxidantien: Vitamin E-Blutspiegel als Marker für antioxidantienreiche Kost (typische Mittelmeerkost): Das niedrigste Drittel zeigte ein 2,9-fache höheres Demenzinzidenzrisiko als das oberste Drittel.

Helmer C. (2009) Epidemiology of dementia: The PAQUID-Experience. Journal of nutrition, health & aging 13 suppl. 1 S 224