

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

**Herausgeber:** Geriatriischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

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

**Heft:** 106

**Rubrik:** Altersmythos : Mittelmeerkost in New York

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## **Altersmythos**

### **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 Demenzzinzidenz 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 Demenzzinzidenzrisiko als das oberste Drittel.

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