

ROTES FLEISCH UND KOGNITIVE GESUNDHEIT: LANGFRISTIGE AUSWIRKUNGEN AUF DAS DEMENZRISIKO

Eine aktuelle Studie, die im Fachblatt „Neurology“ erschienen ist, untersuchte den Zusammenhang zwischen dem Konsum von rotem, insbesondere verarbeitetem, Fleisch und kognitivem Abbau.

Die Studie basiert auf Daten aus zwei großen US-Kohortenstudien: der Nurses' Health Study (NHS) und der Health Professionals Follow-Up Study (HPFS). Die Ernährungsgewohnheiten wurden über Fragebögen erhoben, Demenzzfälle über Jahrzehnte dokumentiert und kognitive Funktionen sowohl objektiv (Telefoninterviews) als auch subjektiv (Selbsteinschätzung) bewertet.

Die Ergebnisse zeigen, dass ein durchschnittlicher Konsum von $\geq 0,25$ Portionen pro Tag verarbeitetem rotem Fleisch mit einem um 13 Prozent höheren Demenzrisiko und einem um 14 Prozent höheren Risiko für subjektiven kognitiven Verfall verbunden ist, im Vergleich zu einem Konsum von unter 0,1 Portionen pro Tag. Zudem beschleunigt sich die kognitive Alterung um bis zu 1,69 Jahre pro täglicher Portion. Auch unverarbeitetes rotes Fleisch ab ≥ 1 Portion täglich erhöht demnach das Risiko für subjektiven Verfall um 16 Prozent.

Positiv wirkt sich hingegen der Ersatz von verarbeitetem Fleisch durch Nüsse und Hülsenfrüchte aus: Das Demenzrisiko sinkt um 19 Prozent, die kognitive Alterung verlangsamt sich um 1,37 Jahre und das Risiko für subjektiven Verfall reduziert sich um 21 Prozent.

Die Studie legt nahe, dass eine fleischarme, proteinreiche Ernährung mit gesünderen Alternativen zur Erhaltung der kognitiven Gesundheit beitragen kann. Zur Bewertung der Übertragbarkeit dieser Ergebnisse auf Bevölkerungen unterschiedlicher ethnischer Herkunft bedarf es weiterer wissenschaftlicher Untersuchungen.

Zusammenfassung von Karin Fallmann und Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm, Österreichisches Akademisches Institut für Ernährungsmedizin (ÖAIE), Wien ◀

Neurology

Li Y, Li Y, Gu X, et al, Long-Term Intake of Red Meat in Relation to Dementia Risk and Cognitive Function in US Adults, *Neurology* 2025; 104: e210286
doi: 10.1212/WNL.0000000000210286