

ZUSAMMENHANG ZWISCHEN FETTSÄUREN UND DEMENZRISIKO

Eine Studie, die Ende 2025 im American Journal of Clinical Nutrition erschienen ist, untersuchte die prospektiven Zusammenhänge zwischen der Gesamtaufnahme von Nahrungsfetten sowie spezifischen Fettsäuren und dem Auftreten von Demenz bei Erwachsenen im mittleren und höheren Lebensalter.

In der Health and Retirement Study wurden 5.944 Teilnehmende (59,6 Prozent Frauen; Durchschnittsalter 68 Jahre), die zu Studienbeginn frei von Demenz waren, über eine mediane Dauer von sechs 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. Um die entsprechenden Hazard Ratios zu berechnen, wurden Cox-Proportional-Hazards-Modelle verwendet.

RESULTATE

Innerhalb von 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 Prozent geringeren Demenzrisiko verbunden (HR höchstes Quintil (Q5) vs. niedrigstes Quintil (Q1): 0,69). Der Ersatz von fünf Prozent der gesamten Energieaufnahme aus tierischen Fetten durch pflanzliche Fette war mit einem um 15 Prozent geringeren Demenzrisiko assoziiert (HR: 0,85). Die höchste Aufnahme einfach ungesättigter Fettsäuren war im Vergleich zur niedrigsten Aufnahmemenge ebenfalls mit einem um 37 Prozent 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 Prozent 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 Prozent beziehungsweise 33 Prozent).

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.

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

Studie:

Association between dietary fat intake and long-term risk of dementia: a prospective cohort study., M. Wu, L. Huang, Y. Juang et al, *The American Journal of Clinical Nutrition* 2025; 122: 1725-1734, DOI: 10.1016/j.ajcnut.2025.09.028



Praxistipps

Ernährung als modifizierbarer Risikofaktor: Die Qualität der aufgenommenen Fette kann ein relevanter Baustein in der Demenzprävention sein.

Ungesättigte Fettsäuren hervorheben: Studien zeigen konsistent, dass eine höhere Aufnahme von einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren mit einem geringeren Demenzrisiko assoziiert ist – Patientinnen/Patienten ermutigen, entsprechende Lebensmittelquellen in ihren Alltag zu integrieren.

Gesättigte Fette kritisch reflektieren

Fokus auf Austausch statt Restriktion: Besonders wirksam scheint der Ersatz gesättigter, tierischer Fette durch pflanzliche, ungesättigte Fette zu sein.

Ganzheitliche Prävention betonen

Die Nummer 1 am Allergie-Markt*

Allegra®



Jetzt vom Allergie-Experten:

Allegra Forte

Wirksame Allergie-Linderung,
die nicht müde macht¹⁻³

GRÜNE BOX

JETZT AM MARKT



Allergische Rhinitis (Heuschnupfen,
Tierhaare, Hausstaubmilbe, Schimmel)

Chronische idiopathische Urtikaria

Überwindet die Blut-
Hirn-Schranke nicht^{1,2,5-6}



Wirkt innerhalb
von 1 Stunde¹⁻³



Langanhaltende
Linderung^{1-2, 4}



Glutenfrei und
laktosefrei^{1,2}



* IQVIA in Wert sell-out 2025 1. SmPC Allegra forte 180 mg Filmtabletten, Opella Healthcare (Februar 2025) 2. SmPC Allegra 120 mg Filmtabletten, Opella Healthcare (November 2024) 3. Day JH, et al. Onset of action, efficacy, and safety of a single dose of fexofenadine hydrochloride for ragweed allergy using an environmental exposure unit. *Ann Allergy Asthma Immunol.* 1997;79(6):533-540. 4. Howarth PH, et al. Double-blind, placebo-controlled study comparing the efficacy and safety of fexofenadine hydrochloride (120 and 180 mg once daily) and cetirizine in seasonal allergic rhinitis. *J Allergy Clin Immunol.* 1999;104(5):927-933. 5. Yanai K, et al. The clinical pharmacology of non-sedating antihistamines. *Pharmacol Ther.* 2017;178:148-156. 6. Kawauchi H, et al. Antihistamines for Allergic Rhinitis Treatment from the Viewpoint of Nonsedative Properties. *Int J Mol Sci.* 2019;20(1):213.

Allegra 120 mg Filmtabletten
 • **Qualitative und quantitative Zusammensetzung:** Jede Filmtablette enthält 120 mg Fexofenadinhydrochlorid, entsprechend 112 mg Fexofenadin. • **Liste der sonstigen Bestandteile:** **Tablettenkern:** Mikrokristalline Cellulose, prägelatinisierte Maisstärke, Croscarmellose-Natrium, Magnesiumstearat. **Filmüberzug:** Hypromellose, Polyvidon, Titandioxid (E 171), hochdisperses Siliciumdioxid, Macrogol, rotes Eisenoxid (E 172), gelbes Eisenoxid (E 172). • **Anwendungsgebiete:** Allegra 120 mg wird angewendet bei Erwachsenen und Kindern ab 12 Jahren und älter zur Linderung der Symptome der allergischen Rhinitis. • **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile • **Zulassungsinhaber:** Opella Healthcare Austria GmbH, Postgasse 8b, 1010 Wien • **Rezeptpflicht / Apothekenpflicht:** Rezeptfrei, apothekenpflichtig. • **Pharmakotherapeutische Gruppe:** Antihistaminika zur systemischen Anwendung; ATC-Code: R06AX26 • **Stand der Information:** November 2024.
 Weitere Angaben zu den besonderen Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung, Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln und sonstige Wechselwirkungen, Fertilität, Schwangerschaft und Stillzeit, Nebenwirkungen sowie ggf. Gewöhnungseffekte sind der veröffentlichten Fachinformation zu entnehmen.

Allegra forte 180 mg Filmtabletten
 • **Qualitative und quantitative Zusammensetzung:** Jede Filmtablette enthält 180 mg Fexofenadinhydrochlorid, entsprechend 168 mg Fexofenadin. • **Liste der sonstigen Bestandteile:** **Tablettenkern:** Mikrokristalline Cellulose, prägelatinisierte Maisstärke, Croscarmellose-Natrium, Magnesiumstearat. **Filmüberzug:** Hypromellose, Povidon, Titandioxid (E 171), hochdisperses Siliciumdioxid, Macrogol 400, Eisenoxid (E 172). • **Anwendungsgebiete:** Allegra forte 180 mg wird angewendet bei Erwachsenen und Kindern ab 12 Jahren zur symptomatischen Behandlung der chronischen idiopathischen Urtikaria. • **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile • **Zulassungsinhaber:** Opella Healthcare Austria GmbH, Postgasse 8b, 1010 Wien • **Rezeptpflicht / Apothekenpflicht:** Rezeptfrei, apothekenpflichtig. • **Pharmakotherapeutische Gruppe:** Antihistaminika zur systemischen Anwendung; ATC-Code: R06AX26 • **Stand der Information:** Februar 2025.
 Weitere Angaben zu den besonderen Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung, Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln und sonstige Wechselwirkungen, Fertilität, Schwangerschaft und Stillzeit, Nebenwirkungen sowie ggf. Gewöhnungseffekte sind der veröffentlichten Fachinformation zu entnehmen.