

Täglich Olivenöl dürfte vor Tod durch Demenz schützen

Mindestens sieben Gramm pro Tag verringern die Gefahr um knapp 30 Prozent. Rund 92.000 Personen nahmen an der US-Beobachtungsstudie teil

9. Mai 2024, 11:26



In einer groß angelegten Studie zeigte sich der schützende Effekt von Olivenöl.

Boston (Massachusetts) – Der häufige Konsum von Olivenöl, am besten zumindest sieben Gramm pro Tag, senkt das Risiko, an Demenz zu sterben, um 28 Prozent. Das hat eine große US-Studie mit mehr als 92.000 Teilnehmern und einer Beobachtungszeit von 28 Jahren ergeben. Andere ernährungsbedingte Faktoren zeigten laut den Fachleuten keine Relevanz bezüglich der Todesfälle durch Demenz.

Anne-Julie Tessier von der Chan School of Public Health (Boston/Massachusetts) und ihre Co-Autoren kombinierten in ihrer Arbeit, die jetzt in JAMA Network Open der US-Ärztegesellschaft (AMA) [veröffentlicht](#) worden ist, die Informationen aus zwei seit Jahrzehnten laufenden epidemiologischen Untersuchungen: die US-Nurses' Health Study und die Health Professionals Follow-Up-Study. Probanden sind jeweils Krankenschwestern und im Gesundheitswesen beschäftigte Männer. Da sie berufsbedingt ein besonders großes Interesse an solchen wissenschaftlichen Untersuchungen haben, ist in diesen Personengruppen die Ausfallrate besonders gering. Das erleichtert die Auswertung.

Beobachtungszeitraum von 28 Jahren

Insgesamt handelte es sich um 92.283 Teilnehmende im mittleren Alter von 56,4 Jahren, 65,6 Prozent waren Frauen. Die Beobachtungszeit betrug 28 Jahre (1990 bis 2018). Die Probanden wiesen zu Beginn keine diagnostizierte Herz-Kreislauf- oder Krebserkrankung auf. Am Anfang und alle vier Jahre danach wurden die Ernährungsgewohnheiten erhoben. Darunter war auch der Konsum von Olivenöl (null bis 4,5 Gramm pro Tag, 4,5 bis sieben Gramm und mehr als sieben Gramm).

"In den 28 Jahren gab es 4.751 Todesfälle, die mit Demenz verbunden waren. (...) Der Konsum von zumindest sieben Gramm Olivenöl pro Tag war mit einem um 28 Prozent geringeren Risiko für Tod durch Demenz im Vergleich zu geringem Konsum von Olivenöl verbunden (...)", schrieben die Wissenschaftler in der Zusammenfassung ihrer Studie. Bestimmte genetische Bedingungen (körpereigene Bildung von Apolipoprotein E4) verursachten eine um das bis zu Neunfache erhöhte Demenzgefährdung. Doch auch in dieser Personengruppe zeigte sich der offenbar schützende Effekt von Olivenöl.

Die Wissenschaftler schrieben: "Es gab keine Interaktion mit der sonstigen Qualität der Ernährung." Nahmen die Probanden statt pro Tag fünf Gramm Margarine oder Mayonnaise die entsprechende Menge an Olivenöl zu

sich, sank die Demenz-Todesrate um acht bis 14 Prozent.

[zur Startseite](#)