

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/aus-der-forschung/fettsaeuren/guenstige-effekte-von-dha-auf-die-kognitiven-faehigkeiten/print.html>

Günstige Effekte von DHA auf die kognitiven Fähigkeiten bei altersbedingter Abnahme der mentalen Leistungsfähigkeit

Die Abnahme der Gedächtnisleistung sowie der kognitiven Fähigkeiten wird als Teil des normalen Alterungsprozesses angesehen.

Prävalenzschätzungen in Amerika gehen davon aus, dass rund jeder 5. ältere Amerikaner eine kognitive Beeinträchtigung aufweist ohne an Demenz zu leiden. Von dieser Gruppe werden schätzungsweise 12% pro Jahr eine Demenz entwickeln.

Docosahexaensäure (DHA) ist die zur Hauptsache vorkommende langkettige, ungesättigte Fettsäure im Gehirn. Als Komponente neuronaler Membranphospholipide macht DHA ca. 30-40% der grauen Masse im cerebralen Kortex aus. DHA ist sehr wichtig für verschiedene Gehirnfunktionen wie Membranfluidität, Rezeptoraffinität und Modulation von Signaltransduktionsmolekülen.

Verschiedene epidemiologische Studien verbinden verminderte Plasmaspiegel an DHA mit einem Rückgang der kognitiven Fähigkeiten bei gesunden älteren Personen, aber auch bei Patienten mit Alzheimer Krankheit. Umgekehrt schreibt man Populationen mit einer höheren diätetischen DHA-Zufuhr und höheren DHA-Plasmaspiegeln ein erniedrigtes Risiko für kognitive Verluste oder Morbus Alzheimer zu. In der Vergangenheit sind bereits mehrere Studien mit DHA- und EPA-Supplementierungen aus Fischöl und seit neuerer Zeit auch für Omega-3-Fettsäuren aus Krill-Öl durchgeführt worden. Diese haben aber bei stärkeren mentalen Einschränkungen wie z.B. der Alzheimer Krankheit keine signifikanten Verbesserungen gezeigt. Dies ist auch nicht erstaunlich, ist doch der Morbus Alzheimer mit kaum reversiblen anatomischen Veränderungen assoziiert.

Im Gegensatz dazu haben Studienteilnehmer mit milden kognitiven Beeinträchtigungen von ungesättigten Fettsäuren profitiert.

In der vorliegenden Studie wurde nun der mögliche Nutzen einer isolierten DHA-Supplementierung von 900 mg pro Tag auf die kognitiven Fähigkeiten von Personen mit normaler altersbedingter Abnahme der mentalen Fähigkeiten überprüft.

An der doppelblinden, randomisierten, placebokontrollierten Multicenter-Studie (19 Kliniken in den USA) nahmen 485 Personen im Alter um etwa 55 Jahre teil, welche subjektiv über Gedächtnisverlust klagten und die definierten Kriterien für eine normale altersbedingte Abnahme der mentalen Leistungsfähigkeit (Age related cognitive decline, ARCD) erfüllten. Zur Bewertung wurde ein validierter und bewährter neuropsychologischer Test (Cambridge Neuropsychological Test Automated Battery, CANTAB) eingesetzt, welcher mittels Gedächtnis-, Lern-, Aufmerksamkeits- und Problemlösungstests die vorhandenen kognitiven Fähigkeiten überprüft.

Nach 24 Wochen zeigte die DHA-Gruppe signifikant weniger Fehler im PAL-Test (Sub-Test aus der CANTAB-Serie) verglichen mit der Placebogruppe. Die verminderte Fehlerquote entspricht einem

Gewinn von 7 Jahren in Bezug auf das kognitive Alter, das heißt, die mit DHA supplementierten Personen machten nur noch so viele Fehler im PAL-Test, wie eine 7 Jahre jüngere Person aufgrund ihres Alters und den entsprechenden durchschnittlichen kognitiven Fähigkeiten gemacht hätte. In der Placebogruppe lag die Verbesserung in der PAL-Skala bei lediglich 3,6 Jahren.

Die aktuellen Resultate legen den Schluss nahe, dass eine DHA-Supplementierung frühe Anzeichen des kognitiven Alterns (milde Gedächtnisstörungen) bei gesunden, älteren Personen günstig beeinflussen kann, bei guter Verträglichkeit der Substanz. Diese Hypothese muss jedoch noch durch Langzeitstudien untermauert werden.

Wenn man die vorliegenden Resultate im Kontext der bereits vorhandenen Studien zu Gedächtnisstörungen, Demenz und M.Alzheimer betrachtet, ergeben sich Hinweise darauf, dass eine möglichst frühzeitige und präventive Substitution mit DHA zur Erhaltung der kognitiven Fähigkeiten beitragen kann.

Yurko-Mauro K. et al Beneficial effects of docosahexaenoic acid on cognition in age-related cognitive decline. Alzheimer's Dement. 2010; 1-9