

### **Omega-3-Fettsäuren gegen mentalen Leistungsabfall | Vitalstoff-News| von Dr. Stefan Ritter**

Omega-3-Fettsäuren verzögern mentalen Leistungsabfall bei über 65-jährigen Menschen die regelmäßig Fisch und die darin enthaltenen Omega-3-Fettsäuren verzehren bleiben im Alter geistig länger fit. In einer im Journal of Nutrition veröffentlichten Studie untersuchten Qin und Kollegen den Einfluss von einem regelmäßigen Fischverzehr auf die Entwicklung der kognitiven Fähigkeiten im Alter. In die Studie flossen die Daten von 1.566 Männern und Frauen im Alter von über 55 Jahren ein.

#### **Ergebnisse**

Männer und Frauen die im 24 Stundenerinnerungsprotokoll angegeben hatten mehr als eine Portion Fisch pro Woche zu essen, verloren in einem jährlich durchgeführten Test zur Messung der kognitiven Fähigkeiten weniger Punkte als solche die angaben weniger als eine Portion Fisch pro Woche zu essen. Im Durchschnitt verloren die Fischesser beim Test jährlich 0,35 Punkte weniger was einem Erhalt der kognitiven Fähigkeiten um 1,6 Jahre entsprach.

Ein weiterer Vorteil den die Wissenschaftler bei den Fischessern feststellen konnten war **ein verbessertes verbales Gedächtnis**.

Die Beobachtungen konnten jedoch nur für Teilnehmer im Alter über 65 Jahren festgestellt werden. Bei den 55 - 64-jährigen existierte kein Unterschied.

#### **Zusammenfassung**

Der regelmäßige Verzehr von Fisch im Alter ist ein **Einflussfaktor zur Verzögerung des mentalen Leistungsabfalls im Alter**. Dafür verantwortlich könnten die im Fisch vorhandenen mehrfach **ungesättigten Omega-3-Fettsäuren** sein.

**Für weitere Fragen zu diesem Thema sprechen Sie uns an.**

Ihr Praxisteam