

B-Vitamine halten geistig fit

Menschen über 60 können offenbar ihren geistigen Abbau verzögern, wenn sie sich verstärkt mit B-Vitaminen versorgen. Darauf deuten mehrere Studien hin.

Von Thomas Müller



Sagittalschnitt durch das Gehirn mit Hirnstamm; die geistige Leistungsfähigkeit im Alter wird offenbar durch Vitamin B beeinflusst.

© lom123 / fotolia.com

STOCKHOLM. Es könnte sich lohnen, ab einem Alter von etwa 60 Jahren vermehrt auf eine gute Versorgung mit B-Vitaminen zu achten, denn mehrere Studien deuten darauf, dass sich damit der geistige Abbau verzögern lässt.

So hatten US-amerikanische Forscher vor kurzem gezeigt, dass bei niedrigen Vitamin-B-Werten das Gehirn im Alter schneller schrumpft und parallel dazu die kognitiven Funktionen abnehmen.

Vitamin B12 und Folsäure im Fokus

Zuvor hatte eine britische Arbeitsgruppe eine Studie präsentiert, nach der eine Behandlung mit B-Vitaminen und Folsäure eine solche Hirnatrophie bremsen kann.

Nun legen Forscher um Dr. Babak Hooshmand vom Karolinska-Institut in Stockholm nach: Sie stellten fest, dass die geistigen Fähigkeiten bei gesunden Menschen über 65 Jahren umso stärker abnehmen, je höher ihre Homocysteinwerte und je niedriger die Werte für die homocystein-senkenden Vitamine B12 und Folsäure sind ([J Intern Med 2012; 271: 204-212](#))

Für ihre Studie haben die schwedischen Wissenschaftler das Schicksal von 274 demenzfreien Finnen im Alter von 65 bis 75 Jahren beobachtet. Zu Beginn bestimmten sie die Serumwerte

für Homocystein, Holotranscobalamin - die biologisch aktive Vitamin-B12-Form - sowie für Folsäure.

Zudem durften die Teilnehmer unterschiedliche Kognitionstests absolvieren, mit denen die Gedächtnisleistung, die sprachliche Ausdrucksfähigkeit sowie die Exekutivfunktion geprüft wurden.

Erfolgreicher in den Tests

Sieben Jahre später wurden die Studienteilnehmer erneut gründlich untersucht. Dabei zeigte sich, dass Teilnehmer im Quartil mit den höchsten Homocysteinwerten bei den Kognitionstests deutlich schlechter abschnitten als diejenigen im Quartil mit den niedrigsten Werten.

Beim Mini-Mental-Status-Test ergab sich hierbei ein Unterschied von 10 Prozent. Zu Beginn der Studie waren praktisch keine Unterschiede festgestellt worden. Ähnliche Differenzen wurden bei einem Test auf verbale Ausdrucksfähigkeit (minus 11 Prozent) und bei den Exekutivfunktionen per Stroop-Test (minus 14 Prozent) ermittelt.

Beim Stroop-Test müssen die Teilnehmer die Farben von bunt gedruckten Farbwörtern benennen; so wird etwa das Wort "Gelb" in roter Farbe gedruckt. Die richtige Antwort auf die Frage "Welche Farbe hat das Wort?" wäre dann "Rot" und nicht "Gelb".

Umgekehrt schnitten Teilnehmer, die zu Studienbeginn hohe Vitamin-B12- und Folsäurewerte und damit niedrige Homocysteinspiegel hatten, in solchen Tests um etwa 9 bis 13 Prozent besser ab.

Bei der Auswertung waren Faktoren wie Alter, Bildung, Blutdruck, Raucher- und ApoE4-Status berücksichtigt worden.

Quelle: www.springermedizin.de

Copyright © 1997-2012 by Ärzte Zeitung Verlags-GmbH