



## Mediterrane Ernährung und Gehirnschrumpfung

Bezug Luciano M., Corley J., Cox SR, et al. Mediterrane Ernährung und strukturelle Veränderung des Gehirns von 73 bis 76 Jahren in einer schottischen Kohorte. *Neurologie*. 2017;88(5):449-455. Teilnehmer Die Teilnehmer dieser Studie stammten aus der Lothian-Kohorte von 1936, einer Gruppe von 1.091 Teilnehmern, die 1936 in Edinburgh, Schottland, geboren wurden. Sie waren zu Studienbeginn 70 Jahre alt. Ernährungsdaten wurden über per Post zugesandte Fragebögen erhoben. Drei und dann 6 Jahre später unterzogen sich fähige und willige Teilnehmer einer strukturellen Magnetresonanztomographie (MRT) des Gehirns. Zielparameter Zwei longitudinale Hirnvolumina (gesamt und graue Substanz; n = 401 bzw. 398) plus eine longitudinale Messung &hellip;



### Bezug

Luciano M., Corley J., Cox SR, et al. Mediterrane Ernährung und strukturelle Veränderung des Gehirns von 73 bis 76 Jahren in einer schottischen Kohorte. *Neurologie*. 2017;88(5):449-455.

## **Teilnehmer**

Die Teilnehmer dieser Studie stammten aus der Lothian-Kohorte von 1936, einer Gruppe von 1.091 Teilnehmern, die 1936 in Edinburgh, Schottland, geboren wurden. Sie waren zu Studienbeginn 70 Jahre alt. Ernährungsdaten wurden über per Post zugesandte Fragebögen erhoben. Drei und dann 6 Jahre später unterzogen sich fähige und willige Teilnehmer einer strukturellen Magnetresonanztomographie (MRT) des Gehirns.

## **Zielparameter**

Zwei longitudinale Hirnvolumina (gesamt und graue Substanz;  $n = 401$  bzw.  $398$ ) plus eine longitudinale Messung der kortikalen Dicke ( $n = 323$ ) wurden gemessen. Die Einhaltung der Mittelmeerdiät wurde anhand von Daten berechnet, die aus einem Fragebogen zur Häufigkeit von Nahrungsmitteln im Alter von 70 Jahren, 3 Jahre vor der Erhebung der Grundlinien-Bildgebungsdaten, erhoben wurden.

## **Wichtige Erkenntnisse**

Eine geringere Einhaltung der Mittelmeerdiät war mit einer größeren 3-Jahres-Reduktion des Gesamthirnvolumens verbunden (was 0,5 % der Varianz erklärt,  $P$

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**