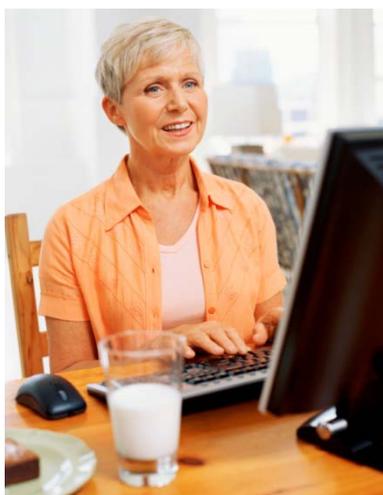


## Potenzial der Milchprodukte als Brain Food

Doreen Gille, Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP-Haras, Bern

Geistig fit zu bleiben bis ins hohe Alter ist einer der grössten Wünsche der älteren Bevölkerung. Milch und Milchprodukte scheinen diesem Vorhaben zuträglich zu sein.

Die Menschen in Europa werden immer älter – das ist ein Fakt. An und für sich ist das eine gute Nachricht, die unter anderem zeigt, dass medizinische Fortschritte gemacht werden. Der Zuwachs an älteren Menschen bringt aber auch grosse Herausforderungen mit sich, vor allem für die Gesundheits- und Sozialsysteme europäischer Länder. Daher ist es wichtig, die ältere Bevölkerung adäquat zu versorgen und auf ihre physiologischen Bedürfnisse einzugehen. Einen bedeutsamen Aspekt in diesem Zusammenhang stellt der Erhalt der kognitiven Gesundheit dar. In der Vergangenheit wurden verschiedene Nahrungsmittel-inhaltsstoffe identifiziert, die diesem Vorhaben zuträglich sein können. Besonders Omega-3-Fettsäuren geniessen wissenschaftlich belegbar den Ruf, die Funktionalität des Gehirns positiv zu beeinflussen. Enthalten sind sie zum Beispiel in Leinsamen, Leinöl, Rapsöl oder fetten Fischen. Den Milchprodukten wurde bisher in Bezug auf die geistige Leistungsfähigkeit sehr wenig Aufmerksamkeit zuteil. Dies ist jedoch unbegründet, da diese Lebensmittel in ihrer Zusammensetzung sehr vielfältig sind und bei einigen ihrer Inhaltsstoffe durchaus positive Wirkungen auf die geistige Leistungsfähigkeit entdeckt wurden.



Milch als Brain Food

### Vitamine B6 und B12

Gute Beispiele hierfür sind die Vitamine B6 und B12, welche in natürlicher Form vor allem in Fleisch und Fleischprodukten sowie Milch und Milchprodukten vorkommen. Diese Vitamine sind wichtig für die Bildung einiger Neurotransmitter, also von Botenstoffen, die zwischen den Nervenzellen Informationen weitergeben. Wird Vitamin B12 zur richtigen Zeit unter klinischer Aufsicht verabreicht, kann es erste Anzeichen einer Demenz erfolgreich verzögern. Studien haben ausserdem ergeben, dass ältere Menschen durch die Gabe von Vitamin B12 von einer Verbesserung kognitiver und zerebraler Funktionen profitieren. Probanden, die bereits unter Einschränkungen der geistigen Leistungsfähigkeit litten, wiesen durch die Verabreichung von B12 wieder eine verbesserte Sprachfunktion auf.



## Milchprodukte

Da der Mensch aber nicht nur einzelne Nährstoffe, sondern stets komplexe Lebensmittel konsumiert, ist es von grosser Bedeutung, das ganze Lebensmittel und dessen Einfluss auf die kognitiven Funktionen zu testen. In der Vergangenheit wurden Ergebnisse vereinzelter Beobachtungsstudien veröffentlicht, die darauf hinweisen, dass eine erhöhte Aufnahme von fettreduzierten Milchprodukten assoziiert ist mit einer generell verbesserten geistigen Funktion sowie einer verminderten Wahrscheinlichkeit, Demenz oder kognitive Störungen ausprägen. Waren diese Milchprodukte jedoch Vollmilcherzeugnisse, ergab sich eine gegenteilige Wirkung für Ältere: Die geistige Leistungsfähigkeit sank bei deren Konsum. Eine erst kürzlich publizierte Querschnittstudie konzentrierte sich schliesslich auf den Einfluss von Milchprodukten auf die geistige Gesundheit. Zu diesem Zweck wurden 972 weibliche und männliche gesunde Probanden im Alter von 23 bis 98 Jahren rekrutiert. Die Teilnehmer wurden zunächst einer Reihe ärztlicher Standardtests unterzogen, die den Zustand der geistigen Leistungsfähigkeit abklären sollten. Zudem mussten die Probanden einen Fragebogen zu ihrer Ernährung, Gesundheit und ihrem Lebensstil ausfüllen. In diesem Zusammenhang wurde erfasst, wie häufig Milchprodukte verschiedener Fettstufen konsumiert wurden. Die Auswertung der Daten ergab, dass ein hoher Milchproduktekonsum die kognitive Leistungsfähigkeit fördert. Dabei spielte es keine Rolle, welches Produkt (Milch, Jogurt, Käse, Rahm) hauptsächlich verzehrt wurde. Es konnte aber beobachtet werden, dass Probanden, die normalerweise fettreduzierte Milch beziehungsweise Magermilch trinken, in den durchgeführten ärztlichen Tests besser abschnitten.

## Fazit

Milch und Milchprodukte könnten den Menschen wahrscheinlich darin unterstützen, bis ins hohe Alter geistig fit zu bleiben. Welche Bedeutung dabei der Fettgehalt der Milcherzeugnisse hat, muss in Zukunft durch weitere Studien genauer untersucht werden.

## Autorin

Doreen Gille  
Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP-Haras  
Schwarzenburgstrasse 161  
3003 Bern

Literaturangaben bei der Autorin erhältlich.

Mailaiter Juni 2012



Schweiz. Natürlich.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)