

Pressemappe: Landvolk Niedersachsen - Landesbauernverband e.V.

15.10.2009 | 00:00:00 | ID: 3023 | Ressort: [Ernährung](#) | [Wissenschaft & Forschung](#)

Tierische Lebensmittel beflügeln die Hirnleistung

[Hannover](#) (agrar-PR) - Die Leistungsfähigkeit des Gehirns nimmt mit dem Alter ab, dem kann sich niemand entziehen. Die Vergesslichkeit und geringere geistige Flexibilität, die häufig ausschließlich dem Alterungsprozess zugeschrieben werden, können laut einer britischen Studie aber auch eine andere Ursache haben: Ein Mangel des Vitamins B12. Dieses sogenannte Cobalmin findet sich fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln wie Milch, Milchprodukten, Fisch und Fleisch und kann auf die Gehirnleistung besonders bei älteren Menschen einen entscheidenden Einfluss haben, berichtet der Landvolk-Pressedienst. Das liegt daran, dass B12 in verschiedenen Stoffwechselprozessen eine bedeutende Rolle spielt. Der Körper ist für sowohl für die Kohlenhydrat- und Fettverbrennung wie auch den DNS-Aufbau, die Bildung roter Blutkörperchen und die einwandfreie Nervenfunktion darauf angewiesen.

In einer auf fünf Jahre angelegten Studie der Universität Oxford wurden 107 Teilnehmer zwischen 61 und 87 Jahren einmal jährlich untersucht. Die britischen Wissenschaftler stellten bei allen Freiwilligen zu Beginn der Tests eine normale Hirnleistung fest. Im Laufe der fünf Jahre fiel auf, dass in der Gruppe der Probanden mit einer niedrigen Vitamin B12-Konzentration im Blutplasma deutliche Veränderungen im Gehirn erkennbar waren, obwohl auch bei diesen Teilnehmern nach gängigen Kriterien kein Mangel vorlag: Sechsmal so vielen Probanden wie in den Gruppen mit höherer B12-Versorgung wiesen ein geschrumpftes Gehirn auf. Täglich frische Milch, Käse und Joghurt auf dem Speiseplan, regelmäßig Fleisch und gelegentlich auch mal die besonders fetthaltigen Seefische wie Hering und Makrele, die neben einem hohen Gehalt an Vitamin B12 auch noch die Nerven schützenden Omega-3-Fettsäuren enthalten, sind nach den Ergebnissen der Studie also die beste Möglichkeit, auch im Alter geistig fit und aktiv zu bleiben. Empfohlen wird Erwachsenen eine tägliche Aufnahme von 2,4 µg und Schwangeren sogar 6 µg Vitamin B12.

Pressekontakt

Frau Sonja Markgraf

Telefon: 0511/36704-31 E-Mail: pressestelle@landvolk.org



[Landvolk Niedersachsen - Landesbauernverband e.V.](#)

Warmbüchenstr. 3 30159 Hannover Deutschland

Telefon: +49 0511 36704-0

E-Mail: info@landvolk.org Web: www.landvolk.net >>> [RSS](#) >>> [Pressefach](#)