



**Gesunder Geist** Die Idee, mit einer bestimmten Ernährungsform gegen Alzheimer oder andere Demenzen angehen zu wollen, klingt gewagt. Doch die Hinweise mehren sich, dass eine kohlenhydratarme und fettreichere Kost bei Vorbeugung und Behandlung helfen kann.

## Mehr Fett für ein fittes Hirn

Können eine zuckerarme Ernährung und Kokosöl Demenz-Erkrankungen stoppen?

Von unserer Mitarbeiterin  
Ulrike Gonder

Wissenschaftlern fällt schon länger auf, dass bereits relativ früh im Verlauf einer Alzheimer-Erkrankung der Zuckerstoffwechsel des Körpers gestört ist. Bei der heute üblichen kohlenhydrat-, also zuckerreichen Kost (Kartoffeln, Nudeln, Reis, Brot, Kuchen, Süßigkeiten, Softdrinks) verbrennt das Gehirn nahezu ausschließlich Zucker zur Energiegewinnung. Störungen im Zuckerstoffwechsel können daher zu Engpässen in der Energieversorgung führen. Da die grauen Zellen kaum Brennstoffreserven haben, führt ein Mangel an Energieträgern bald zu Funktionseinbußen. Durchblutungsstörungen, etwa aufgrund von Gefäßverengungen oder kleinen Schlaganfällen, können die Situation verschärfen.

Um das Gehirn funktionstüchtig zu halten, wäre daher ein alternativer Brennstoff gut. Den gibt es, und die Leber kann ihn sogar selbst herstellen. Dazu braucht sie jedoch Fett. Aus den darin enthaltenen Fettsäuren produziert sie sogenannte Ketonekörper oder Ketone und gibt sie ans Blut ab. Außer der Leber selbst und den roten Blutkörperchen können alle Körperzellen Ketone zur Energiegewinnung nutzen, auch das Gehirn.

Nachdem die Ketone lange Zeit als eher unerwünschte Nebenprodukte des Stoffwechsels in Hungerphasen angesehen wurden, haben Forschungen der letzten Jahre gezeigt, dass man ihnen damit unrecht tat. Denn Ketone sind besonders effiziente Treibstoffe und sie „verbrennen“ im Gegensatz zu Zucker praktisch rückstandsfrei. Auch benötigt ihre Verwertung weniger Sauerstoff, sodass sie selbst bei Sauerstoffmangel noch gute Dienste leisten. Außerdem sind sie in der Lage, die empfindlichen Hirnzellen vor allerlei schädlichen Ein-

flüssen wie etwa Entzündungen und aggressiven freien Radikalen zu schützen, die als Mitursache der Alzheimer-Krankheit gelten.

Damit erweisen sich die Ketone als idealer Brennstoff für Hirnzellen, sowohl für Gesunde als auch bei bereits eingeschränkter Hirnfunktion.

Doch wie kommt man an sie ran? Eine Möglichkeit wäre zu hungern, denn im Hungerstoffwechsel fabriziert die Leber aus dem abgebauten Körperfett Ketone, um das Gehirn mit Energie zu versorgen. Die Umstellung dauert jedoch einige Tage – und es versteht sich von selbst, dass dies langfristig kein gangbarer Weg ist. Es gibt jedoch zwei weitere, alltagstauglichere Möglichkeiten, das Denkkorgan mit Ketonen zu versorgen: Kokosöl und eine ketogene Diät.

Kokosöl enthält von Natur aus besonders viele gesättigte, mittelkettige Fettsäuren. Sie werden von der Leber bevorzugt in Ketone umgewandelt, auch wenn gerade keine Nahrungsknappheit herrscht. In ersten Tests genügte die einmalige Gabe von 40 Gramm solcher Fette, um innerhalb von zwei Stunden den Ketonspiegel im Blut von Patienten mit milder bis moderater Demenz messbar zu erhöhen. Und je mehr Ketone die Probanden im Blut hatten, umso besser schnitten sie in einem Test ihrer kognitiven Fähigkeiten ab.

Als die amerikanische Ärztin Mary Newport über diese Daten stolperte, fasste sie neuen Mut. Ihr Mann war erst Anfang 50, als er an Demenz erkrankte. Da sich sein Zustand trotz der verordneten Medikamente verschlechterte, suchte sie nach weiteren Behandlungsoptionen. Bei ihren Recherchen stieß sie auf Kokosöl. „Wir hatten nichts zu verlieren“, berichtet Newport in ihrem kürzlich auf Deutsch erschienenen Buch „Alzheimer vorbeugen und behandeln“, in dem sie unter anderem die verblüffenden Verbesserungen beschreibt, die der täg-



Ein Omelett, zubereitet mit etwas Käse, Tomaten und Basilikum, gebraten in Kokosöl, ist ein Beispiel für eine kohlenhydratarme und ketogene Ernährung, die vor Demenz schützen könnte. FOTO: SYSTEMED-VERLAG

liche Verzehr von 35 bis 70 Gramm Kokosöl bei ihrem Mann bewirkte. Inzwischen setzt sich die Ärztin vehement, jedoch ohne Wunder zu versprechen, für die Verbreitung der Erkenntnis ein, dass Kokosöl und die daraus gebildeten Ketone wertvolle Hilfen zur Behandlung und wahrscheinlich auch Vorbeugung von Demenzerkrankungen darstellen. Die vermehrten Hinweise, dass

eine kohlenhydratarme Ernährung und Kokosöl vor Alzheimer und anderen Demenzen schützen, stimmen hoffnungsvoll. Doch was kann man noch tun, um sein Hirn vor dem Verfall zu schützen? Da wären einmal so naheliegende Maßnahmen wie der Verzicht auf übermäßigen Alkoholkonsum, Rauchen und andere Drogen, der Schutz vor Kopfverletzungen, Schwerm-

talvergiftungen und Infektionen sowie Umsicht beim Gebrauch von Medikamenten.

Auch Herz- und Gefäßerkrankungen wie Bluthochdruck, Schlaganfälle und Arteriosklerose sowie Diabetes mellitus können demenzielle Erkrankungen fördern. Daher sind deren Verhütung und eine wirksame Behandlung ebenfalls wichtig im Kampf gegen kognitive Einbußen.

## Noch keine Medizin zur Vorbeugung und Heilung von Alzheimer

Saarbrücken. (ug) Jahr für Jahr werden Abermillionen Euro in die Alzheimer-Forschung gesteckt, bislang ohne nennenswerten Erfolg. Pharmafirmen melden alle paar Monate, dass sie einen zunächst vielversprechenden Ansatz zur Bekämpfung oder Behandlung von Hirnerkrankungen aufgeben müssen. So scheiterten bislang alle Versuche, Alzheimer aufzuhalten, indem man die Bildung der für die Demenz typischen Eiweißablagerungen im Gehirn medikamentös zu verhindern suchte. Selbst wenn es gelang, diese Plaques wieder aufzulösen, hatte dies keinen oder sogar einen ungünstigen Einfluss auf den Verlauf der Krankheit. Auch die Tatsache, dass es alte Menschen mit vielen Plaques gibt, die keinerlei Anzeichen einer Demenz zeigen, offenbart, wie es um das Verständnis der Vorgänge in alternden Hirnen steht. Und so mag es kaum verwundern, dass noch immer keine Medizin existiert, die Alzheimer heilen kann.

Hoffnungsvoll stimmen jetzt Hinweise, dass Kokosöl und eine kohlenhydratarme Ernährung eine wertvolle Hilfe bei der Vorbeugung und Behandlung von Demenzen sein könnten.

## Spezieller Brennstoff für die grauen Zellen

Saarbrücken. (ug) Die Hinweise mehren sich, dass eine Ernährung mit mehr ketonbildenden Fetten und weniger Kohlenhydraten bei Alzheimer nicht nur präventiv, sondern auch therapeutisch nützlich sein könnte. Hier ein Beispiel für einen ketogenen Tagesplan mit zirka 25 Gramm Kohlenhydraten.

**Frühstück:** Omelett aus zwei Eiern, 30 Gramm Käse, einer halben Tasse Champignons, Schinken und Schnittlauch, gebraten in einem Esslöffel Kokosöl.

**Mittagessen:** Gemischter Blattsalat mit einer halben Tasse Karottenstreifen, einer viertel Tasse gewürfelter Paprika, einer halben Tomate, einer viertel Avocado, einer halben Tasse Kohl, Hähnchenfleisch, einem Esslöffel Sonnenblumenkernen und zuckerfreiem Essig-Öl-Dressing.

**Abendessen:** Schweinekotelett mit gekochtem Spargel und Blumenkohl, dazu Butter oder Kokosöl und 30 Gramm Käse.

## Alzheimer-Forscher geben Ernährungstipps gegen Demenzen

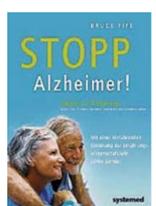
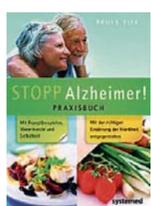
Gleich drei neue Bücher befassen sich mit der Möglichkeit, Alzheimer durch eine bestimmte Ernährungsweise zu bekämpfen.



**Mary Newport:** Alzheimer vorbeugen und behandeln – Die Keton-Kur: Wie ein natürliches Fett die Erkrankung aufhält, VAK-Verlag, 320 Seiten, 8,99 €.

**Bruce Fife:** Stopp Alzheimer! – Wie Demenz vermieden und behandelt werden kann. Mit einem Vorwort von Tilman Jens. Systemed-Verlag, 300 Seiten, 4-farbig, 24,99 Euro.

**Bruce Fife:** Stopp Alzheimer! Praxisbuch. Systemed-Verlag, 128 Seiten, 4-farbig, 12,99 Euro.



**Zur Bekämpfung von Alzheimer und anderer Demenzen wurden schon Abermillionen Euro in die Forschung gesteckt, bislang jedoch ohne nennenswerten Erfolg. Jetzt mehren sich die Hinweise, dass eine bestimmte Ernährung die Hirnerkrankungen verhindert.**

Saarbrücken. (ug) Der amerikanische Ernährungsspezialist Bruce Fife aus Colorado Springs ist davon überzeugt, dass Kokosöl Alzheimer stoppen kann. Er empfiehlt den regelmäßigen Verzehr von drei bis fünf Esslöffeln Kokosöl täglich, um eine gleichmäßige Versorgung des Gehirns mit Ketonen, in der Leber aus Fetten gebildetem Treibstoff, sicherzustellen. Zusätzlich rät er zu einer ketogenen Ernährung, zumindest für Menschen, deren Zuckerstoffwechsel bereits Auffälligkeiten zeigt.

Bei einer ketogenen Kost bildet die Leber kontinuierlich Ketone aus Fetten. Sie greift dabei jedoch nicht ausschließlich auf die körpereigenen Fettdepots zurück – wie das in einer Hungerphase der Fall ist –, sondern auf Fette, die gegessen werden. Um die Leber zur dauerhaften Ketonbildung

anzuregen, müssen jedoch die Kohlenhydrate drastisch reduziert werden. Dies gelingt meist, wenn täglich nur 25 Gramm Kohlenhydrate aufgenommen werden, je nach individueller Empfindlichkeit auch 50 oder 100 Gramm. Das ist deutlich weniger als die 250 bis 300 Gramm Kohlenhydrate, die üblicherweise verzehrt werden.

Eine ketogene Ernährung erfordert daher einiges an Selbstdisziplin. Doch Bruce Fife findet in seinem Buch „Stopp Alzheimer!“, in dem er sehr detailliert die möglichen Ursachen sowie Möglichkeiten zur Vermeidung von Hirnfunktionsstörungen erläutert, klare Worte für seine Leser. „Sie werden einige schwierige Entscheidungen treffen müssen. Möchten Sie Pizza, oder möchten Sie eine Demenz? Es ist Ihre Wahl.“

Immer mehr Forschungsaktivitäten deuten tatsächlich in Richtung Kohlenhydrate und entgleisten Insulinstoffwechsel, wenn es um die Entstehung von Hirnfunktionsstörungen geht. „Nach dem gegenwärtigen Stand der Erkenntnis“, so der Psychologe Manfred Hallschmid von der

Abteilung für Neuroendokrinologie der Uni Lübeck, „lässt der Insulintransport ins Gehirn bei starkem Übergewicht, Typ-2-Diabetes und der Alzheimer-Demenz nach. Das Insulin, das durchkommt, wirkt außerdem nicht im gleichen Maße wie im gesunden Organismus, weil die Insulin-Signalverarbeitung in den Hirnzellen gestört ist.“ Mit steigenden Insulinspiegeln im Blut gelangt also immer weniger Insulin ins Gehirn, wo es zudem nicht mehr richtig wirkt. Man spricht von Insulinresistenz. Dies führt neben vielen anderen Problemen auch zur Anhäufung der für Alzheimer typischen Eiweißablagerungen (Amyloid-Plaques). Während Hallschmid und seine Kollegen dieses Problem mit inhalierbarem Insulin umgehen möchten, das via Lunge ins Gehirn gelangt, schlagen andere Forscher schlicht vor, weni-

ger blutzuckerwirksame Kohlenhydrate und dafür mehr Eiweiß, Ballaststoffe und vor allem mehr Fette zu essen.

Für Samuel Henderson von der Universität von Colorado sind die durch eine zu hohe Kohlenhydratzufuhr ausgelösten Veränderungen im Insulin- und Fettstoffwechsel der schädlichste Einfluss der heute üblichen Kost. Er ist davon überzeugt, dass eine kohlenhydratreiche, fettarme Ernährung zu einer immensen Ausbreitung der Alzheimer-Erkrankungen führen wird.

Ähnlich sieht das Stephanie Seneff vom Massachusetts Institute of Technology. Weniger Kohlenhydrate und zugleich mehr Omega-3- und andere Fette zu essen, ist auch nach ihrer Einschätzung die einfachste Möglichkeit, sich vor degenerativen Erkrankungen des Gehirns zu schützen. Tatsächlich mehren sich die Hinwei-



„Möchten Sie Pizza oder Demenz? Es ist Ihre Wahl.“

Dr. Bruce Fife, Alzheimer-Forscher

## Vielversprechender Ansatz im Kampf gegen Alzheimer

Demenz-Forschung: Bestimmte Ernährungsweise könnte Hirnerkrankungen vorbeugen und eine Therapie wirksam unterstützen