

Eine Ernährung mit einem hohen Anteil an magnesiumhaltigen pflanzlichen Lebensmitteln können Studien zufolge vor dem altersbedingten Verlust von Gehirnmasse schützen. Etwa 6'000 Teilnehmer im Alter von über 40 Jahren wurden analysiert. Dabei wurde festgestellt, dass diejenigen, die magnesiumreiche Lebensmittel wie Blattgemüse und Nüsse verzehrten, ein grösseres Gehirnvolumen und eine bessere Gehirngesundheit aufwiesen, insbesondere wenn diese Lebensmittel über mehrere Jahre hinweg verzehrt wurden. Dieser Effekt war besonders signifikant bei Frauen vor der Menopause. Andere Studien legen nahe, dass eine pflanzliche Ernährung die kognitiven Fähigkeiten, die ausführende Funktionen und das Gedächtnis verbessern kann, möglicherweise durch die Verringerung von Entzündungen.

Referenzen:

Alateeq K, Walsh E, Cherbuin N. Dietary magnesium intake is related to larger brain volumes and lower white matter lesions with notable sex differences. Eur J Nutr. Published online March 10, 2023. doi:10.1007/s00394-023-03123-x

Ramey M, Shields G, Yonelinas A. Markers of a plant-based diet relate to memory and executive function in older adults. Nutr Neurosci. 2022;25(2):276-285. doi:10.1080/1028415X.2020.1751506