

Folsäure und B12 verbessern die Hirnfunktion bei alten Menschen

Eine langfristige Supplementierung von Folsäure und Vitamin B12 verbessert die Gehirnfunktionen bei älteren Menschen.

In der neuesten Studie, veröffentlicht im *American Journal of Clinical Nutrition* fand man heraus, dass eine orale Supplementierung mit Folsäure und Vitamin B12 den kognitiven Verfall bei älteren Menschen mit hoher psychischer Belastung reduziert und zur Verbesserung der kognitiven Funktionen nach 24 Monaten führte, insbesondere der Kurzzeit- und Langzeitgedächtnisleistung.

Der Rückgang der kognitiven Funktionen des Gehirns mit zunehmendem Alter ist bekannt, nun jedoch gibt es Hinweise darauf, dass sowohl Folsäure und Vitamin B12 eine wichtige Rolle bei der gesunden Alterung des Gehirns spielen. Andere Studien zeigen, dass ein Mangel an bestimmten Nährstoffen die altersbedingten Verschlechterungen der kognitiven Funktionen beschleunigen. Ursachen für einen derartigen Verlust der kognitiven Funktionen sind oft ein Warnsignal für Demenz – ein Begriff der verwendet wird, um verschiedene Störungen des Gehirns, vor allem einen fortschreitenden Verlust der Gehirnfunktionen zu beschreiben. Es gibt viele Arten von Demenz. Die am häufigsten vorkommende ist die Alzheimer-Krankheit. Ein dauerhafter Mangel an Vitaminen wie B12, Folsäure und Niacin, ist dafür bekannt, ähnliche Auswirkungen auf die Degeneration des Gehirns zu haben wie eine Demenz, was zu der Vermutung führt, dass diese Vitamine eine wichtige Rolle in der Entwicklung der Demenz spielen.

In der randomisierten Placebo kontrollierten Studie mit einem vollständigen Crossover Design erhielten 900 Erwachsene im Alter zwischen 60 und 74 Jahren mit depressiven Symptomen über 2 Jahre eine tägliche orale Dosis von 400 µg plus 100 µg Vitamin B12 oder ein Placebo.

Die Veränderungen der kognitiven Funktionen wurde nach 12 und 24 Monaten mit Hilfe eines Telefoninterviews (Interview for Cognitive-Modified-Status, TICS-M und Brief Test of Adult Cognition) untersucht – um die Verarbeitungsgeschwindigkeit von Informationen zu testen.

Die Autoren berichteten, dass nach 24 Monaten, Folsäure plus Vitamin B12 den kognitiven Status insgesamt verbesserte und dies sowohl bei spontanen als auch bei verzögerten Reaktionen im Vergleich zu Placebo.

Doch die Forscher fanden keine signifikanten Veränderungen in der Orientierung, Aufmerksamkeit, semantisches Gedächtnis, Verarbeitungsgeschwindigkeit in den Berichten der Probanden.

Literatur

J.G. Walker, P.J. Batterham, A.J. Mackinnon, A.F. Jorm, I. Hickie, et al. "Oral folic acid and vitamin B-12 supplementation to prevent cognitive decline in community-dwelling older adults with depressive symptoms—the Beyond Ageing Project: a randomized controlled trial" *Am J Clin Nutr.* Jan;95(1):194-203 (2012).