

Was haben wir gegessen?

Wer sich im Alter beim Essen zurückhält, stärkt sein Gehirn. Darauf deutet eine Studie der Universität Münster hin. An der Untersuchung nahmen 50 gesunde Personen im Alter zwischen 50 und 79 Jahren teil. Ein Drittel von ihnen bekam eine Diät mit 30 Prozent weniger Kalorien als gewöhnlich, ein Drittel 20 Prozent mehr ungesättigte Fettsäuren bei gleichem Kaloriengehalt, und ein Drittel ernährte sich wie zuvor. Nach drei Monaten hatte das Erinnerungsvermögen nur in der Diätgruppe zugenommen - um durchschnittlich 20 Prozent.

(ots/jW)

<https://www.jungewelt.de/artikel/123968.was-haben-wir-gegessen.html>