

Hochdosierte B-Vitamine (B6, B9, B12) helfen gegen Alzheimer

Eine neue Studie zeigt, dass eine hohe Dosis an B-Vitaminen das Auftreten der Alzheimer Krankheit stoppen kann, in dem sie das Schrumpfen des mittleren Schläfenlappen verhindern, und dies in dem Bereich des Gehirns, der typischerweise durch Alzheimer betroffen ist. Die Forscher konnten zeigen, dass dieser Teil des Gehirns bei Menschen mit leichten kognitiven Beeinträchtigung langsamer schrumpfte, wenn sie B-Vitamine einnahmen.

Dies war das Ergebnis, einer Studie in der 156 ältere Menschen mit leichten kognitiven Beeinträchtigungen, einer Stufe vor der Entwicklung von Demenz oder Alzheimer, eine Kombination aus Vitamin B12 (500 mcg), B6 (20 mg) und Folsäure oder Placebo über einen Zeitraum von zwei Jahren einnahmen.

Die 80 Probanden, die B-Vitamine einnahmen zeigten eine signifikant geringere Degeneration des Gehirns als die Placebo-Gruppe.

Bei den Probanden mit hohem Homocysteinspiegel, schrumpften die Regionen des Gehirns, die mit der Entwicklung der Alzheimer Krankheit assoziiert sind, achtmal langsamer bei den Probanden die B-Vitamine erhielten als bei den Probanden die ein Placebo erhielten. Dies ist ein starkes Indiz dafür, dass die B-Vitamine (B6, B9, B12) die Entwicklung oder das Fortschreiten der Alzheimer Erkrankung in einem frühen Verlauf erheblich verlangsamen oder sogar potenziell aufhalten können.

Dies ist das erste Mal, dass ein Alzheimer bedingtes Schrumpfen des Gehirns aufgehalten werden konnte, und dies durch eine einfache, preiswerte und sichere Kombination von Nährstoffen.

Frühere Untersuchungen haben gezeigt, dass erhöhte Werte von Plasma-Homocystein (Hcy) mit kognitiven Beeinträchtigungen, Alzheimer-Krankheit oder vaskulärer Demenz assoziiert sind. In der vorliegenden Studie wurde gezeigt, dass der Gesamthomocystein Plasmaspiegel durch die Vitamin-B-Einnahme um durchschnittlich 29 % gesenkt werden konnte.

Dies verdeutlicht die Notwendigkeit einer frühzeitigen Untersuchung von Menschen nach den ersten Anzeichen von nachlassenden kognitiven Fähigkeiten ab einem Alter von 50 Jahren. Von entscheidender Bedeutung ist hier die Bestimmung des Homocysteinswertes und bei erhöhten Werten sollte dann mit der Gabe von B-Vitaminen begonnen werden.

Die Studie zeigt, dass ein erhöhter Homocysteinspiegel über 10 micromol/l etwa bei der Hälfte aller Menschen über 65 Jahren vorkommt. Diese Menschen würde von hohen Dosierungen B6, B12 und Folsäure profitieren. Die krankheitsbedingte Schrumpfung des Gehirns könnte so möglicherweise reduziert werden.

Literatur

Douaud, G., et al.. Preventing Alzheimer's disease-related gray matter atrophy by B vitamin treatment' Proceedings of the National Academy Sciences (In Press) (2013)