

Medizin**Studie: Vitamin B12 verhindert Hirnatrophie im Alter**

Oxford – Kann eine reichliche Zufuhr von Vitamin B12 die Atrophie des Gehirns im Alter aufhalten? Eine prospektive Studie in *Neurology* (2008; 71: 826-832) zeigt eine deutliche Assoziation zwischen der Serumkonzentration von Cobalaminen und der kernspintomografisch bestimmten Hirngröße. Angaben zum Einfluss auf kognitive Leistungen werden in der Studie nicht gemacht.



Kernspin bei hohem (rechts) und niedrigem (links) Vitamin B12 / Universität Oxford

Das Oxford Project to Investigate Memory and Ageing (OPTIMA) begleitet eine Gruppe von 107 Personen im Alter von 61 bis 87 Jahren, die zu Beginn der Studie gesund waren und nicht in betreuten Einrichtungen lebten. Die Probanden wurden zu Beginn der Studie intensiv untersucht. Unter anderem wurden dabei die Konzentrationen verschiedener Vitamine bestimmt. Nach fünf Jahren wurden die Probanden erneut untersucht.

Dabei fiel Anna Vogiatzoglou und Mitarbeitern der Universität Oxford auf, dass die altersbedingte Hirnatrophie bei den Probanden mit den niedrigsten Vitamin B12-Konzentrationen in der Ausgangsuntersuchung am meisten fortgeschritten war. Im Drittel mit den niedrigsten Vitamin B12-Konzentrationen (<308 pmol/l) wurde mehr als sechsfach häufiger ein vermehrter Verlust an Hirnvolumen festgestellt (Odds Ratio 6,17; 95-Prozent-Konfidenzintervall 1,25–30,47).

Ähnliche Assoziationen bestanden für eine niedrige Sättigung von Transcobalamin, dem Transportprotein für Vitamin B12 im Blut, und für Holotranscobalamin (dem Komplex aus Vitamin B12 und Transcobalamin). Bemerkenswert ist, dass kein Proband nach heutiger Definition einen Vitamin-B12-Mangel hatte.

Experten zeigten sich beeindruckt von den Ergebnissen. Eine Vertreterin des britischen Alzheimer's Research Trust meinte, der reichliche Verzehr von Fleisch, Fisch, angereicherten Zerealien oder Milch könnte möglicherweise das Gehirn vor Alterserscheinungen schützen. Besonders reich an Vitamin B12 seien Leber und einige Meeresfrüchte. Die britische Alzheimer's Society regte sogar an, bei älteren Menschen den Vitamin B12-Spiegel zu bestimmen, um Menschen mit einer Unterversorgung rechtzeitig zu erkennen.

Das ist sicherlich eine übertriebene Forderung, denn die Forscher haben bisher nicht untersucht, ob die verminderte Hirngröße irgendeinen Einfluss auf kognitive Leistungen hatte, obwohl bei den Teilnehmern zahlreiche Tests durchgeführt wurden. Zum anderen kann von den Ergebnissen einer Beobachtungsstudie nicht automatisch auf eine Effektivität einer gesünderen Ernährung oder einer Supplementierung geschlossen werden.

Dies hatte in der Vergangenheit gerade bei den Vitaminen des Öfteren zu Fehleinschätzungen geführt. Erforderlich ist jetzt eine randomisierte klinische Studie, die der Leiter von OPTIMA, David Smith, denn auch als Konsequenz aus der Studie bereits angekündigt hat. ©
rme/aerzteblatt.de

Links zum Thema

Abstract der Studie

<http://www.neurology.org/cgi/content/abstract/71/11/826>

Pressemitteilung der American Academy of Neurology

<http://www.aan.com/press/index.cfm?fuseaction=release.view&release=652>

Pressemitteilung des Oxford Universität

http://www.ox.ac.uk/media/news_stories/2008/080909.html

Oxford Project to Investigate Memory and Ageing

<http://www.medsci.ox.ac.uk/optima>

Pressemitteilung des britischen Alzheimer's Research Trust

<http://www.alzheimers-research.org.uk/news/article.php?type=News&id=278>

Pressemitteilung der britischen Alzheimer's Society

http://www.alzheimers.org.uk/site/scripts/news_article.php?newsID=335

© Deutsches Ärzteblatt / Deutscher Ärzte-Verlag