

Marie Lindebaum

Präventionspotenziale einer veganen
Ernährung bei Alzheimer-Demenz.
Alzheimer-relevante Nährstoffe in der
veganen Ernährung

Bachelorarbeit

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2021 GRIN Verlag
ISBN: 9783346396655

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/1008415>

Marie Lindebaum

**Präventionspotenziale einer veganen Ernährung bei
Alzheimer-Demenz. Alzheimer-relevante Nährstoffe in
der veganen Ernährung**

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

http://www.twitter.com/grin_com

FH Münster

Fachbereich Oecotrophologie · Facility Management

Bachelor-Thesis

(Wintersemester 20/21)

Präventionspotenziale einer gesunden,
veganen Ernährung bei Alzheimer-
Demenz

Marie Lindebaum

Januar 2021

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	IV
Tabellenverzeichnis	IV
Abkürzungsverzeichnis	V
Abstract	VII
Keywords	VII
1. Einführung	1
1.1 DIE ALZHEIMER-DEMENZ	1
1.1.1 Pathologie der Alzheimer-Erkrankung	2
1.1.1.1 A β -Pathologie	3
1.1.1.2 Tau-Pathologie	5
1.1.1.3 Neuroinflammation und Oxidativer Stress	8
1.1.2 Genetische Ursachen	10
1.1.3 Diagnostik	11
1.1.4 Risikofaktoren	11
1.2 KRANKHEITSPRÄVENTION IM KONTEXT EINER GESUNDEN VEGANEN ERNÄHRUNG	12
1.2.1 Bedeutung der Ernährungsprävention bei Alzheimer-Demenz	13
1.2.2 Gesunde, vegane Ernährung	14
2. Einflüsse und Wirkungen einer gesunden veganen Ernährung auf die Alzheimer-Demenz.....	17
2.1 VEGANE ERNÄHRUNG UND ALZHEIMER-DEMENZ	17
2.2 WEITERE PFLANZENBASIERTE ERNÄHRUNGSMUSTER	20
2.2.1 Mediterrane Ernährung	21
2.2.2 DASH	22
2.2.3 MIND	23
2.3 ALZHEIMER-RELEVANTE NÄHRSTOFFE IN DER VEGANEN ERNÄHRUNG	24
2.3.1 Sekundäre Pflanzenstoffe	24
2.3.1.1 Polyphenole	24
2.3.1.2 Carotinoide	26
2.3.2 Vitamin E und C	27
2.3.3 B-Vitamine und Homocystein	28
2.3.4 Vitamin D	30
2.3.5 Omega-3-Fettsäuren	31
2.3.6 Synergetische Wirkungen pflanzlicher Lebensmittel	33
2.4 WESTLICHE ERNÄHRUNGSWEISEN UND ALZHEIMER-DEMENZ	34
2.4.1 Gesättigte- und Transfettsäuren	34

2.4.2	Cholesterin	35
2.4.3	Advanced Glycation End Products	37
2.4.4	Wirkungen auf das Intestinale Mikrobiom.....	39
2.5	VEGANE ERNÄHRUNG UND RISIKOFAKTOREN DER ALZHEIMER-DEMENZ	42
2.5.1	Atherosklerose	43
2.5.2	Bluthochdruck, Schlaganfall und Vorhofflimmern	45
2.5.3	Typ-2-Diabetes	47
2.5.4	Übergewicht und Adipositas	49
2.5.5	Weitere Faktoren	50
3.	Diskussion.....	52
3.1	INTERPRETATION DER ERGEBNISSE	52
3.2	GRENZEN DER ARBEIT.....	58
3.3	EMPFEHLUNGEN UND VORSCHLÄGE	59
4.	Schlussfolgerung.....	62
	Literaturverzeichnis.....	63

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Wege der APP-Hydrolyse	4
Abbildung 2: Mechanismen der Tau-Pathologie	6
Abbildung 3: Ansätze der Prävention in der Alzheimer-Demenz	13
Abbildung 4: Der vegane Teller	15
Abbildung 5: Spektrum der Ernährungsweisen	15
Abbildung 6: Normale Zusammensetzung des menschlichen Mikrobioms	40
Abbildung 7: Ansicht der Blutgefäße des Circle of Willis	44

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Gehalte von AGEs in Lebensmitteln	38
--	----

Abkürzungsverzeichnis

1,25(OH) ₂ D	1,25-Dihydroxyvitamin D
24-, 25-, 27-OHC	24-, 25-, 27-Hydroxycholesterin
25(OH)D	25-Hydroxyvitamin D
7-DHC	7-Dehydrocholesterol
AA	Arachidonsäure
AGEs	<i>Advanced glycation end products</i>
ALA	α-Linolensäure
ApoE	Apolipoprotein-E
APP	Amyloid-Vorläuferprotein
Aβ	Amyloid-β-Protein
BMI	<i>Body-Mass-Index</i>
CAA	Cerebrale Amyloid-Angiopathie
DASH	<i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i>
DHA	Docosahexaensäure
DSM-5	<i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders</i> (Auflage 5)
EOAD	<i>Early Onset Alzheimer's Disease</i>
EPA	Eicosapentaensäure
FAD	<i>Familial Alzheimer's Disease</i>
GLUT 1, 3, 4	Glukosetransporter 1, 3, 4
GSK3β	Glykogensynthase-Kinase 3
ICD-10	<i>International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems</i> (10. Revision)
IDE	<i>Insulin Degrading Enzyme</i>
LA	Linolensäure
LOAD	<i>Late Onset Alzheimer's Disease</i>
LPS	Lipopolysaccharide
MCI	<i>Mild Cognitive Impairment</i>
MeDi	<i>Mediterranean Diet</i>
MIND	<i>Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay</i>
NFTs	Neurofibrillenveränderungen, Neurofibrillenbündel
NIA-AA	<i>National Institute in Aging und Alzheimer's Association</i>
NPs	Neuritische Plaques
PBS	<i>Plant-Based-Score</i>