



Wie Mikronährstoffe Psyche und Hirnleistung beeinflussen

Von *DCMS*

Erstellt am 20 Apr 2017 - 10:03

Mikronährstoffe sind von zentraler Bedeutung für die kognitive Leistungsfähigkeit und auch für die psychische Befindlichkeit in jedem Lebensalter.

Die Bildung und der Abbau der Nervenbotenstoffe sind von einer ausreichenden Verfügbarkeit der beteiligten Mikronährstoffe erforderlich. Über die Zusammenhänge zwischen Psyche, Kognition und Mikronährstoffversorgung erscheinen immer wieder neue Studien.

Eine Metaanalyse chinesischer Wissenschaftler beschäftigte sich mit dem Zusammenhang zwischen der Aufnahme von Zink und Eisen und dem Risiko für Depressionen. In die Metaanalyse wurden neun Studien über Zink und drei Studien über Eisen eingeschlossen. Sowohl eine niedrige Zinkzufuhr wie auch eine niedrige Aufnahme von Eisen waren signifikant mit dem Risiko für Depressionen assoziiert.

In einer US-amerikanischen Untersuchung wurden Einflussfaktoren auf den Studienerfolg bei Studentinnen ermittelt. Dabei zeigte sich, dass niedrige Eisenspeicher und eine niedrige aerobe Fitness die Lernleistungen verminderten.

In einer anderen Studie untersuchten US-Forscher, inwieweit ein Eisenmangel in der frühen Kindheit sich auch noch im Erwachsenenalter auswirkte. Dazu wurden Ruhestandsnetzwerke des Gehirns mithilfe der MRT abgebildet. Untersucht wurden junge Erwachsene, die in der frühen Kindheit eine Eisenmangelanämie hatten sowie Kontrollpersonen. Die US-Forscher fanden deutliche Unterschiede bei der Vernetzung verschiedener Hirnregionen.

Von kanadischen Forschern wurde im Februar 2017 publiziert, dass die Verwendung der Vitamine E und C mit einem reduzierten Risiko für kognitiven Abbau assoziiert war. Dazu wurden Daten der kanadischen Study of Health and Aging verwendet.

Wissenschaftler aus verschiedenen Ländern untersuchten Entzündungsmarker und Marker des oxidativen Stresses bei Patienten mit Major Depression. Bei diesen Patienten waren die Entzündungsmarker und Marker des oxidativen Stresses erhöht. Es zeigte sich ein Zusammenhang zwischen höheren Spiegeln oxidativer Stressmarker und einem schlechteren Ansprechen auf die antidepressive Therapie.

Forscher aus Indien konnten bei Schülerinnen nachweisen, dass eine Eisenmangelanämie die Aufmerksamkeit verminderte. Dazu wurde die so genannte P300-Welle als Aufmerksamkeitsmaß verwendet.

Forscher aus China fanden bei Heranwachsenden heraus, dass sowohl ein Eisenmangel wie auch zu hohe Eisenkonzentrationen die neurokognitive Leistungsfähigkeit beeinträchtigten.

Eine gezielte Supplementation fehlender Mikronährstoffe ist bei allen Erkrankungen, die mit verminderter Hirnleistungsfähigkeit oder einer schlechteren psychischen Befindlichkeit einhergehen, eine sinnvolle Basismaßnahme. Die Voraussetzung bildet immer eine Mikronährstoffanalyse des Blutes. Eine solch geeignete Laboranalyse ist der [DCMS-Neuro-Check](#) [1].

Referenz:



Li Z, Li B et al.: Dietary zinc and iron intake and risk of depression: A meta-analysis; Psychiatry Res. 2017 May;251:41-47. doi: 10.1016/j.psychres.2017.02.006. Epub 2017 Feb 3.

Cecilia Algarin, Keerthana Deepti Karunakaran et al.: Differences on Brain Connectivity in Adulthood Are Present in Subjects with Iron Deficiency Anemia in Infancy; Front Aging Neurosci. 2017; 9: 54, Published online 2017 Mar 7.

Pranali S. Kharat, Pradnya P. Waghmare: Could anemia be the reason for dysfunctional cognition??? Int J Res Med Sci. 2015; 3(3): 663-669

Samuel P Scott, Mary Jane De Souza et al.: Combined Iron Deficiency and Low Aerobic Fitness Doubly Burden Academic Performance among Women Attending University^{1,2}; First published November 23, 2016, doi: 10.3945/jn.116.240192, J. Nutr.jn240192

Luta Luse Basambombo, MSc, Pierre-Hugues Carmichael, MSc, et al.: Use of Vitamin E and C Supplements for the Prevention of Cognitive Decline; Ann Pharmacother. 2017 Feb;51(2):118-124. doi: 10.1177/1060028016673072. Epub 2016 Oct 5.

Lindqvist D, Dhabhar FS et al.: Oxidative stress, inflammation and treatment response in major depression; Psychoneuroendocrinology. 2017 Feb;76:197-205. doi: 10.1016/j.psyneuen.2016.11.031. Epub 2016 Nov 30.

Weitere Infos:

- Praxis für Mikronährstoffmedizin -
Diagnostisches Centrum für Mineralanalytik
und Spektroskopie DCMS GmbH
Löwensteinstraße 9
D-97828 Marktheidenfeld
Tel. +49/ (0)9394/ 9703-0
www.diagnostisches-centrum.de [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:36): <http://www.medkom24.eu/node/22268>

Links:

[1] <http://www.medkom24.eu/www.diagnostisches-centrum.de/index.php/dcms-neuro-check>

[2] <http://www.diagnostisches-centrum.de>