

Flavonoide aus Citrusfrüchten zeigen gesundheitlichen Nutzen für das Gehirn

Eine aktuelle Übersichtsarbeit kommt zu dem Ergebnis, dass der Verzehr von Citrusfrüchten einen positiven Einfluss auf die Gehirngesundheit insbesondere im Alter ausüben kann. Im Rahmen einer umfassenden wissenschaftlichen Recherche wurden hunderte Studien identifiziert, die sich mit der Auswirkung von Citrus-**Flavonoiden** auf Gehirn- und Nervenzellen beschäftigten. Darunter waren auch 10 Studien, die mit Menschen durchgeführt wurden.

Demnach wirken die Flavonoide auf zellulärer Ebene vor allem antioxidativ und antiinflammatorisch. Beide Wirkungen spielen eine wichtige Rolle beim Zellschutz von Gehirn- und Nervenzellen während des Alterungsprozesses. Eine weitere neue Erkenntnis ist der Einfluss der Flavonoide auf die Funktion der Blut-Hirnschranke. Es wird vermutet, dass Flavonoide auf diese Weise ihre protektiven neuronalen Effekte vermitteln könnten.

In ihrem Fazit stellen die Autoren der Übersichtsarbeit den Citrus-Flavonoiden ein positives Zeugnis aus: Citrus-Flavonoide haben ein vielversprechendes Potenzial zur positiven Beeinflussung kognitiver Alterungsprozesse.

Pontifex MG, Malik MMAH, Connell E, Müller M, Vauzour D.

Citrus Polyphenols in Brain Health and Disease: Current Perspectives.

Front Neurosci. 2/2021

[Zurück zur Übersicht](#)