



DOSSIER · THERAPIE

MIND-Diät

Die MIND-Diät ist ein Ernährungsmuster, das Elemente der mediterranen Kost und der DASH-Diät verbindet und auf den Erhalt der Hirnleistung zielt. Auffällig ist das Auseinanderfallen von Zitierstärke und Studiendesign: Die meistzitierten Arbeiten stammen aus dem Jahr 2015 und sind beobachtend, die randomisierten Prüfungen setzen später an und bilden einen kleineren Teil des Feldes.

227

STUDIEN
INSGESAMT

143

AM MENSCHEN

31

DAVON
KONTROLLIERT

2

AN TIEREN

0

IM LABOR

Zahlen aus der IHR-Studiendatenbank · Stand 2026-10-04

So lesen Sie dieses Dossier

BELEGT

am Menschen gemessen, mit
Vergleichsgruppe

PLAUSIBEL

gestützt durch Wirkmechanismus,
Tierversuch oder Beobachtung

VERMUTUNG

ein naheliegender Zusammenhang,
der noch geprüft werden muss

MIND-Diät auf einen Blick

HERKUNFT:
Die MIND-Diät ist kein Nahrungsmittel und kein Präparat, sondern ein Ernährungsmuster.

STUDIENLAGE:
227 ausgewertete Arbeiten · 31 kontrollierte Studien am Menschen · 112 Beobachtungsstudien · 11 Übersichtsarbeiten · 2 Tierversuche · 0 Zellkulturarbeiten

- STÄRKSTE BELEGE:**
- Kognition: In 960 Teilnehmenden des Memory and Aging Project ging ein höherer MIND-Score über durchschnittlich 4,7 Jahre mit langsamerem Rückgang des globalen Kognitionsscores einher ($\beta=0,0092$; $P<0,0001$).
 - Kognition: An 923 Teilnehmenden im Alter von 58 bis 98 Jahren fanden sich über durchschnittlich 4,5 Jahre niedrigere Alzheimer-Raten für die zweite (HR=0,65) und höchste Terzile (HR=0,47) gegenüber der ersten.
 - Kognition: Die randomisierte Studie an 40 übergewichtigen Frauen zeigte nach 3 Monaten stärkere Verbesserungen von Arbeitsgedächtnis, verbalem Wiedererkennen und Aufmerksamkeit im MIND-Arm ($ps<0,05$).
 - Stoffwechsel: Bei 37 gesunden Frauen fand sich unter einer hypokalorischen modifizierten MIND-Diät über drei Monate eine stärkere Reduktion von Gewicht, BMI, Körperfettanteil, Taillenumfang und Leptin sowie ein Anstieg von Ghrelin und GLP-1.
 - Herz und Kreislauf: Die Übersicht über 23 eingeschlossene Studien verband die MIND-Diät über verschiedene Designs hinweg mit verbesserten anthropometrischen Maßen und kardiometabolischen Endpunkten wie Blutdruck, glykämischer Kontrolle, Lipidprofil und Entzündung.

- GRENZEN:**
- Die Mehrzahl der Humanarbeiten ist beobachtend (112 beobachtende gegenüber 31 kontrollierten Studien); Kohorten zeigen Zusammenhänge, trennen aber Ernährungseffekt und Lebensstilmerkmale nicht.
 - Mehrere viel zitierte Arbeiten stammen aus demselben Studienverbund und sind damit keine unabhängigen Bestätigungen; mehrere jüngere Arbeiten sind Machbarkeitsstudien oder Studienprotokolle.
 - Die größte randomisierte Prüfung an 604 Personen mit Alzheimer-Risiko zeigte einen Nutzen nur in der Untergruppe mit BMI ≥ 35 kg/m²; die Interventionsstudien prüfen meist kleine Populationen über 8 bis 12 Wochen.

EINORDNUNG:
Die MIND-Diät ist ein Ernährungsmuster, das mediterrane Kost und DASH-Diät verbindet und dessen kognitive Befunde vor allem aus Beobachtungskohorten stammen.

1. Was die MIND-Diät ist

Die MIND-Diät ist kein Nahrungsmittel und kein Präparat, sondern ein Ernährungsmuster. Der Name steht für Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay: Das Muster verbindet Elemente der mediterranen Kost mit Elementen der DASH-Diät, die zur Blutdruckkontrolle entwickelt wurde, und richtet die Auswahl zusätzlich auf Lebensmittel, die mit dem Altern des Gehirns in Verbindung gebracht werden. Untersucht wird nicht die Zufuhr einzelner Stoffe, sondern die Nähe der tatsächlichen Ernährung zu diesem Muster. Die ältesten Arbeiten der Auswertung stammen aus dem Jahr 2015, die jüngsten aus dem Jahr 2026. Ein großer Teil der Forschung stammt aus Beobachtungsstudien, in denen Teilnehmer über Jahre begleitet und ihre Ernährung zu Studienbeginn oder wiederholt erfasst wurde.

Für das Verständnis aller Arbeiten entscheidend ist, dass sich ein Ernährungsmuster nicht dosieren lässt. Erfasst wird ein Punktwert für die Nähe zur empfohlenen Kost, und dieser Punktwert hängt davon ab, wie erhoben wurde. Die Endpunkte sind ebenso verschieden: kognitive Testbatterien, Bildgebung der Hirnstruktur, Stoffwechsel- und Hormonwerte, Entzündungsmarker, Schlaf und psychische Fragebögen. Eine Arbeit von 2021 setzte bei Teilnehmern der MIND-Studie zirkulierendes Carotinoid mit der kognitiven Leistung in Beziehung; eine randomisierte Studie von 2025 untersuchte Schlafstatus, psychische Gesundheit und den Serumspiegel von BDNF bei übergewichtigen diabetischen Frauen mit Insomnia. Ein Markerwert und ein Testwert sind damit nicht dasselbe, und zwei Studien mit unterschiedlichen Endpunkten lassen sich nicht direkt gegeneinander lesen.

2. Was die Studien im Einzelnen zeigen

Die tragenden Arbeiten am Menschen und die wichtigsten Übersichten — nach Anwendungsgebiet, mit Population, Dauer, Zubereitung, Messgröße und Ergebnis, so wie die Originalarbeiten es berichten. Zahlen stehen nur dort, wo die Arbeit sie nennt.

Verteilung der **kontrollierten Studien am Menschen** nach Anwendungsgebiet — die Zahlen sind nicht addierbar, da eine Arbeit mehreren Gebieten zugeordnet sein kann:

ANWENDUNGSGEBIET	KONTROLLIERTE STUDIEN
Kognition und Psyche	28
Stoffwechsel	10
Sicherheit und Verträglichkeit	5
Herz und Kreislauf	5

ANWENDUNGSGBIET	KONTROLLIERTE STUDIEN
Oxidativer Stress	4
Erschöpfung und Stress	4
Entzündungsgeschehen	3
Darm und Mikrobiom	2

Oxidativer Stress

Die MIND-Studie [2] ist als dreijährige, multizentrische randomisierte kontrollierte Studie angelegt und prüft den Effekt der MIND-Diät auf die kognitive Funktion bei 604 Personen mit Alzheimer-Risiko. Eingeschlossen wurden Männer und Frauen im Alter von 65 bis 84 Jahren; randomisiert wurde auf eine MIND-Diät mit milder Kalorienrestriktion oder die gewohnte Diät mit milder Kalorienrestriktion. Kognitive Testungen, Anamnese, Blutdruck, anthropometrische Messungen sowie Blut- und Urinproben sind zu Baseline und in den Folgevisiten vorgesehen; MRT-Untersuchungen erfolgen bei etwa der Hälfte der Teilnehmenden zu Beginn und am Ende. Als Besonderheiten nennt das Protokoll ein Ernährungsmuster statt eines Einzelnährstoffs, die Bereitstellung zentraler Lebensmittel (extra natives Olivenöl, Heidelbeeren, Nüsse) und die MRT-Bildgebung.

Die Übersichtsarbeit von [36] ordnet körperliche Aktivität und Ernährung als Lebensstilinterventionen zur Demenzrisikoreduktion ein und vergleicht Strategien westlicher und asiatischer Länder. In westlichen Ländern stehen strukturierte Programme wie die mediterrane Diät und die MIND-Diät im Vordergrund, während in asiatischen Ländern traditionelle Körper-Geist-Praktiken wie Tai Chi und kulturell verankerte, antioxidantien- und polyphenolreiche Ernährungsweisen einbezogen werden. Die Arbeit betont die Notwendigkeit kulturell angepasster Public-Health-Strategien und individualisierter Ansätze bei leichter kognitiver Beeinträchtigung und Demenzprävention.

Offen bleibt, welche der im Protokoll vorgesehenen Marker die zugrunde liegenden antioxidativen und entzündlichen Pfade tatsächlich abbilden.

Kognition und Psyche

Die randomisierte kontrollierte Studie von [11] untersuchte an 40 übergewichtigen Frauen (mittlerer BMI $32 \pm 4,31 \text{ kg/m}^2$, mittleres Alter $48 \pm 5,38$ Jahre) eine kalorienreduzierte modifizierte MIND-Diät gegen eine kalorienreduzierte Standarddiät. Primäres Outcome war die Veränderung der kognitiven Leistung über eine umfassende neuropsychologische Testbatterie, sekundär wurde per Voxel-basierter Morphometrie die Hirnstruktur quantifiziert; gemessen wurde zu Baseline und nach 3 Monaten. 37 Teilnehmerinnen beendeten die Studie (MIND 22, Kontrolle 15). Im MIND-Arm verbesserten sich Arbeitsgedächtnis $+1,37$ (95 % CI 0,79, 1,95), verbales Wiedererkennen $+4,85$ (95 % CI 3,30, 6,40) und Aufmerksamkeit $+3,75$ (95 % CI 2,43, 5,07) stärker als in der Kontrolle ($p < 0,05$); im MRT nahm die Oberfläche des Gyrus frontalis inferior in der MIND-Gruppe zu.

Die Auswertung von [4] prüfte an 604 randomisierten Erwachsenen im Alter von 65 bis 85 Jahren, die übergewichtig oder adipös waren (mittleres Alter 70,4 Jahre, 65,5 % Frauen, BMI $33,9 \text{ kg/m}^2$), welche Merkmale den Effekt der MIND-Diät auf die jährliche Änderung eines globalen Kognitionsscores aus 12 neurokognitiven Tests modifizieren. Der BMI war der einzige signifikante Modifikator ($p = 0,009$); nur bei Personen mit BMI $\geq 35 \text{ kg/m}^2$ ($n = 213$) war die MIND-Gruppe mit höheren kognitiven Werten von 0,040 (Standardfehler 0,017, $p = 0,018$) standardisierten Einheiten pro Jahr gegenüber der Kontrolle verbunden.

An 44 Typ-2-diabetischen Frauen mit Insomnie im Alter von 30 bis 65 Jahren verglich [13] über 12 Wochen eine kalorienreduzierte MIND-Diät ($n = 22$) mit einer kalorienreduzierten Diät ($n = 22$). Die MIND-Gruppe zeigte eine signifikante Abnahme des Taillenumfangs sowie eine signifikante Verbesserung von Schlafqualität, Depression und Angst gegenüber der Kontrolle; zusätzlich sank das Cortisol und stieg das BDNF signifikant.

Unter den Beobachtungsstudien verband [25] an 960 Teilnehmenden des Memory and Aging Project über durchschnittlich 4,7 Jahre einen höheren MIND-Score mit langsamerem Rückgang des globalen Kognitionsscores ($\beta = 0,0092$; $P < 0,0001$) und mit jeder von fünf kognitiven Domänen; der Unterschied zwischen oberster und unterster Terzile entsprach einem um 7,5 Jahre jüngeren Alter. [26] fand an 923 Teilnehmenden im Alter von 58 bis 98 Jahren über durchschnittlich 4,5 Jahre niedrigere Alzheimer-Raten für die zweite (HR=0,65; 95 % CI 0,44, 0,98) und höchste Terzile (HR=0,47; 95 % CI 0,26, 0,76) gegenüber der ersten.

[31] wertete 13 Arbeiten aus (9 Kohorten, 3 Querschnittsstudien, 1 RCT) und berichtet, dass die Adhärenz an die MIND-Diät in 78 % der Studien positiv mit einzelnen kognitiven Domänen und der globalen Kognition assoziiert war und die MIND-Diät anderen pflanzenreichen Diäten überlegen war. [33] schloss 40 Artikel mit 32 eigenständigen Kohorten ein: Höhere MIND-Adhärenz war in 7 von 10 Kohorten protektiv gegenüber Demenz, in 3 von 4 Kohorten positiv für die globale Kognition und in 4 von 6 für das episodische Gedächtnis; für den kognitiven Rückgang zeigten nur 2 von 7 Längsschnittkohorten positive Assoziationen für die globale und 1 von 6 für die episodische Verschlechterung. In einer Sekundäranalyse an 494 Teilnehmenden europäischer Abstammung [21] zeigte sich eine signifikante Interaktion ($p = 0,002$) zwischen der COMT-Val158Met-Variante und der Diätzuteilung für die 3-Jahres-Änderung der perzeptuellen Geschwindigkeit; Met/Met-Träger verbesserten sich stärker unter der MIND- als unter der Kontrolldiät, während sich bei Val-Trägern kein Unterschied zeigte.

Offen bleibt, ob sich die Interventionsbefunde an größeren, nicht adipösen Populationen und über längere Zeiträume bestätigen.

Stoffwechsel

Die randomisierte kontrollierte Studie [16] untersuchte an 37 gesunden Frauen (mittleres Alter $48 \pm 5,38$ Jahre, BMI $32 \pm 0,69 \text{ kg/m}^2$) eine hypokalorische modifizierte MIND-Diät gegen eine hypokalorische Kontrolldiät über drei Monate. Im MIND-Arm fand sich eine stärkere Reduktion von Gewicht ($P < 0,0001$), BMI ($P < 0,0001$), Körperfettanteil ($P = 0,03$), Taillenumfang ($P = 0,01$) und Leptinkonzentration ($P = 0,03$); zudem stiegen Ghrelin ($P = 0,002$) und GLP-1 ($P = 0,01$) signifikant. Gemessen wurde zu Baseline und nach drei Monaten.

Offen bleibt, ob sich die metabolischen Effekte unabhängig von der Kalorienrestriktion zeigen und ob die Veränderungen der Hungerhormone längerfristig bestehen.

Entzündungsgeschehen

Die Querschnittsanalyse [6] untersuchte an 967 Teilnehmenden des UK Multiple Sclerosis Register den Zusammenhang zwischen Diätmustern und Kognition. Die aMED- und MIND-Scores wurden aus einem 130-Item-EPIC-Norfolk-Fragebogen abgeleitet, die Kognition mit der MS-spezifischen Cognitron-MS-Batterie aus 13 Aufgaben als globale Kognition (G-Faktor) und vier Domänen erfasst. Die kognitiven Ergebnisse wurden als Deviation-from-Expected-Scores standardisiert; die linearen Modelle waren für Gesamtenergiezufuhr, MS-Phänotyp, Krankheitsdauer seit Diagnose und aktuelle krankheitsmodifizierende Therapie adjustiert.

Die systematische Übersicht [35] sichtete 491 Studien und schloss 23 ein, die den Zusammenhang der MIND-Diät mit kardiometabolischen Erkrankungen und ihren Risikofaktoren bei Erwachsenen untersuchten. Über die verschiedenen Studiendesigns hinweg war die MIND-Diät allgemein mit einer Verbesserung anthropometrischer Maße und weiterer kardiometabolischer Endpunkte wie Blutdruck, glykämischer Kontrolle, Lipidprofil und Entzündung assoziiert.

Offen bleibt, ob die beobachteten Assoziationen kausal sind und ob die MIND-Diät Entzündungsmarker direkt verändert.

Darm und Mikrobiom

Die beiden replizierten Pilotstudien MINDICOMS und MINDICOMS II [24] sind als zweiarmlige randomisierte kontrollierte Studien angelegt und schließen je 60 Patientinnen und Patienten im Alter von 35 bis 70 Jahren mit akutem ischämischem Schlaganfall und Zeichen neu aufgetretener kognitiver Beeinträchtigung ohne Demenz ein. Die MIND-Diät wurde für die chinesische Bevölkerung angepasst und empfiehlt elf Lebensmittelgruppen bei gleichzeitiger Einschränkung von vier Gruppen. Während der 26-wöchigen Interventionsphase erhält die Kontrollgruppe die Standardversorgung plus wöchentliche Gesundheitsbildungsnachrichten.

Offen bleibt, ob die MIND-Intervention die Kognition nach Schlaganfall verbessert und ob sich die Ergebnisse über die beiden Replikationswellen reproduzieren.

Herz und Kreislauf

Die Arbeit [30] untersuchte den Zusammenhang der MIND-Diät mit dem Demenzrisiko in drei prospektiven Studien und einer Metaanalyse. Der MIND-Score reichte von 0 bis 15, wobei ein höherer Wert eine stärkere Adhärenz anzeigt.

Offen bleibt, ob die Assoziation kausal ist und welche Mechanismen den Zusammenhang zwischen MIND-Diät und Demenzrisiko vermitteln.

Gesamtbild

Über die Gebiete hinweg tragen zwei Stränge: Zum einen die großen Beobachtungskohorten, die eine höhere MIND-Adhärenz konsistent mit besserer globaler Kognition, langsamerem Rückgang und niedrigerem Demenzrisiko verbinden [25][26][27][30], zum anderen randomisierte Interventionsstudien an kleineren, oft metabolisch definierten Populationen, die kognitive und psychische Endpunkte über 8 bis 12 Wochen prüfen [11][13][17]. Die größte randomisierte Prüfung, die dreijährige MIND-Studie an 604 Personen mit Alzheimer-Risiko [2][4], zeigt einen Nutzen nur in der Untergruppe mit BMI ≥ 35 kg/m².

Die systematischen Übersichten zeichnen ein gemischtes Bild: Während [31] die MIND-Diät anderen pflanzenreichen Diäten überlegen sieht, findet [33] protektive Effekte auf Demenz in 7 von 10 Kohorten, aber nur schwache Belege für den kognitiven Rückgang. Genetische Sekundäranalysen [21][5] deuten auf eine Rolle von COMT und APOE hin. Was über alle Gebiete hinweg steht am Anfang: unabhängige Wiederholungen der Interventionsbefunde an größeren, nicht adipösen Populationen und längere Nachbeobachtungen.

Methodik der Studienlage

Die Arbeiten umfassen randomisierte kontrollierte Studien, prospektive Kohorten, Querschnittsanalysen und systematische Übersichten. Die Interventionsstudien prüfen meist eine kalorienreduzierte MIND-Diät gegen eine kalorienreduzierte Kontrolldiät über 8 bis 12 Wochen an kleinen Populationen (37 bis 84 Teilnehmende) mit kognitiven, psychischen und metabolischen Endpunkten. Die großen Kohorten erfassen die Ernährung über Food-Frequency-Fragebögen und die Kognition über validierte Batterien über 4 bis 6 Jahre. Die dreijährige MIND-Studie an 604 Personen ist die größte randomisierte Prüfung. Offen bleibt: unabhängige Wiederholungen, längere Interventionsdauern und Populationen ohne Adipositas.

Zitierstärke und Beweiskraft fallen auseinander

Die beiden mit Abstand meistzitierten Arbeiten stammen aus dem Jahr 2015 und sind beobachtend. Eine trägt den Titel „MIND diet slows cognitive decline with aging“, die andere berichtet einen Zusammenhang mit einer geringeren Alzheimer-Inzidenz. Der erste Titel formuliert eine Verlangsamung, die eine Kohorte nicht tragen kann; der zweite formuliert korrekt eine Assoziation.

PLAUSIBEL:

Wer sich über Jahre an ein solches Muster hält, unterscheidet sich in vielen Merkmalen von anderen — Bildung, Einkommen, Bewegung, Rauchen. Ob der Zusammenhang über diesen Unterschieden hinaus bestehen bleibt, entscheidet nicht die Kohorte, sondern die kontrollierte Zuweisung.

Ein zweiter Punkt betrifft die Vergleichbarkeit der Muster. Eine australische Längsschnittkohorte berichtete 2019 einen Zusammenhang für die MIND-Diät, aber nicht für die mediterrane Diät — ein Befund, der gegen die Annahme spricht, die beiden Kostformen ließen sich beliebig gegeneinander austauschen. Studien, die die Diät mit einem zweiten Eingriff verbinden, verschärfen das Problem: Eine randomisierte Arbeit von 2024 prüfte die MIND-Diät zusammen mit einer Propolis-Gabe beim metabolischen Syndrom, eine von 2022 kombinierte sie mit aerobem Training bei postmenopausalen Frauen. Aus solchen Designs lässt sich der Beitrag der Kostform allein nicht ablesen.

3. Wie belastbar die Forschung ist

Von den Arbeiten am Menschen ist die klare Mehrzahl beobachtend: 112 beobachtenden stehen 31 kontrollierte Studien gegenüber, dazu kommen 71 grundlagenorientierte Arbeiten, 11 Übersichts- und Mechanismusalbeiten sowie zwei Tierstudien. Innerhalb der kontrollierten Humanarbeiten dominiert die Kognition deutlich; Stoffwechsel, Sicherheit, Herz-Kreislauf, antioxidative Fragestellungen und Erschöpfung folgen mit jeweils wenigen Arbeiten, Darm, Onkologie und Immunsystem sind mit einzelnen Untersuchungen vertreten. Der thematische Schwerpunkt liegt also auf kognitiven Endpunkten, während Herz-Kreislauf und Stoffwechsel vor allem über Übersichtsarbeiten abgebildet werden.

Die methodische Stärke des Feldes sind langfristige Kohorten aus mehreren Ländern; die systematischen Übersichten von 2022, 2023 und 2024 ordnen sie zusammen. Die Schwäche liegt in der Designschiefte: Kohorten zeigen Zusammenhänge, trennen aber nicht, ob die Ernährung die Kognition prägt oder ob gesundheitsbewusste Menschen sich anders ernähren und deshalb besser abschneiden. Hinzu kommt, dass mehrere viel zitierte Arbeiten zum selben Studienverbund gehören — Begründung und Baseline-Charakteristik, die kognitive Testbatterie, die Carotinoid-Auswertung, die Effektmodifikatoren und die genetische Ressourcenarbeit stammen aus derselben randomisierten Studie. Solche Publikationen sind wertvoll, aber keine unabhängigen Bestätigungen. Mehrere der jüngeren Arbeiten sind Machbarkeitsstudien oder Studienprotokolle.

4. Was häufig behauptet wird — und was die Daten hergeben

AUSSAGE	STUDIENLAGE
Die MIND-Diät beugt Alzheimer vor	Dokumentiert sind Zusammenhänge: Kohorten berichten eine geringere Inzidenz und ein späteres Fortschreiten. Die kontrollierten Arbeiten untersuchen kognitiv
Die MIND-Diät verbessert die Kognition bei gesunden Erwachsenen	Die kontrollierten Studien untersuchen überwiegend ältere Menschen und klinische Gruppen — Frauen mit Adipositas, diabetische Frauen mit Insomnia, Frauer
	Marker sind Zwischengrößen. Eine Arbeit von 2021 setzte zirkulierendes α -Carotin mit kognitiver Leistung in Beziehung, eine von 2025 BDNF mit Schlaf und ps
Die MIND-Diät wirkt unabhängig von Bewegung und weiteren Maßnahmen	Mehrere Arbeiten untersuchen die Kostform zusammen mit einem zweiten Eingriff, etwa aerobem Training bei postmenopausalen Frauen oder einer Propolis-G

5. Die belastbarsten Arbeiten

Geordnet nach Aussagekraft, nicht nach Bekanntheit: Übersichtsarbeiten und Studien mit vielen Teilnehmern zuerst. Die vollständige Auswertung umfasst deutlich mehr Arbeiten; hier stehen die tragfähigsten.

Kontrollierte Studien am Menschen

- ¹ Effects of the MIND Diet on the Cognitive Function of Older Adults: A Systematic Review (2025) — Übersichtsarbeit, 17.201 Teilnehmer
- ² Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND) study: Rationale, design and baseline characteristics of a randomized control ... (2021) — 604 Teilnehmer
- ³ Properties of the Cognitive Function Battery for the MIND Diet Intervention to Prevent Alzheimer's Disease (2022) — 604 Teilnehmer
- ⁴ Effect modifiers of the MIND diet for cognition in older adults: The MIND diet trial (2025) — 604 Teilnehmer
- ⁵ Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND) Trial: Genetic Resource for Precision Nutrition (2025) — 604 Teilnehmer
- ⁶ Mediterranean and MIND Dietary Patterns and Cognitive Performance in Multiple Sclerosis: A Cross-Sectional Analysis of the UK Multiple Sclerosis ... (2025) — 967 Teilnehmer
- ⁷ Adherence to the Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND) diet and longitudinal changes in global cognition: a post hoc ... (2026) — 590 Teilnehmer
- ⁸ Dietary intervention and cognition across Alzheimer's disease biomarker levels: The MIND clinical trial (2026) — 2.021 Teilnehmer
- ⁹ Rationale and study protocol for a randomized controlled MIND diet feeding trial for breast cancer-related cognitive impairment (2026) — 200 Teilnehmer

- ¹⁰ Association between adherence to the Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND) diet and cerebrospinal fluid Alzheimer's ... (2026) — 250 Teilnehmer
- ¹¹ Effect of MIND diet intervention on cognitive performance and brain structure in healthy obese women: a randomized controlled trial (2022) — 40 Teilnehmer
- Higher circulating α -carotene was associated with better cognitive function: an evaluation among the MIND trial participants (2021)
- ¹² The effect of MIND diet on sleep status, mental health, and serum level of BDNF in overweight/obese diabetic women with insomnia: a randomized ... (2025) — 22 Teilnehmer
- ¹³ Aerobic Exercise with Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay Diet Promotes Brain Cells' Longevity despite Sex Hormone Deficiency ... (2022)
- The AUstralian multidomain Approach to Reduce dementia Risk by prOtecting brain health With lifestyle intervention study (AU-ARROW): A study protocol ... (2024)
- ¹⁴ The Effect of Short-term Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND) Diet on Hunger Hormones, Anthropometric Parameters, and ... (2022)
- ¹⁵ The effects of MIND diet on depression, anxiety, quality of life and metabolic and hormonal status in obese or overweight women with polycystic ovary ... (2024) — 52 Teilnehmer
- ¹⁶ The effects of MIND diet and propolis supplementation on metabolic syndrome: A randomized controlled clinical trial (2024)
- ¹⁷ The MIND diet, cognitive function, and well-being among healthy adults at midlife: a randomised feasibility trial (2025) — 15 Teilnehmer
- ¹⁸ Effects of MIND diet and propolis supplementation on metabolic syndrome indices and cognitive function among patients with metabolic syndrome in ... (2024)
- ¹⁹ Genetic Variation in Response to the Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND): A Randomized Controlled Trial (2026)
- Nutrition Effects on Brain Outcomes and Recovery in Stroke after Hospitalization (NOURISH): Randomized controlled trial protocol and rationale (2025)
- ²⁰ Effect of MIND Diet Intervention on Cognitive Performance and Brain Structure in Healthy Obese Women: A Randomized Controlled Trial (2020) — 40 Teilnehmer
- ²¹ Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay Diet to Improve Cognitive Function in Mild Stroke Patients: Rationale and Design of Two ... (2026) — 60 Teilnehmer

6. Resümee

Am Menschen tragen zwei Stränge: große Beobachtungskohorten, die eine höhere MIND-Adhärenz konsistent mit besserer globaler Kognition, langsamerem Rückgang und niedrigerem Demenzrisiko verbinden, und randomisierte Interventionsstudien an kleineren, oft metabolisch definierten Populationen, die kognitive, psychische und metabolische Endpunkte über 8 bis 12 Wochen prüfen. Die dreijährige MIND-Studie an 604 Personen mit Alzheimer-Risiko ist die größte randomisierte Prüfung; sie zeigt einen kognitiven Vorteil nur bei BMI ≥ 35 kg/m².

VERMUTUNG Die Interventionsbefunde könnten sich an größeren, nicht adipösen Populationen und über längere Zeiträume anders darstellen, weil die bisherigen randomisierten Prüfungen meist kleine, metabolisch definierte Gruppen über kurze Zeiträume untersuchen. Genetische Sekundäranalysen deuten auf eine Rolle von COMT und APOE hin; eine australische Längsschnittkohorte berichtete einen Zusammenhang für die MIND-Diät, aber nicht für die mediterrane Diät, was gegen eine beliebige Austauschbarkeit der Kostformen spricht.

Zu klären wäre, ob sich die Interventionsbefunde an größeren, nicht adipösen Populationen und über längere Nachbeobachtungen unabhängig wiederholen lassen. Für das Entzündungsgeschehen ist offen, ob die beobachteten Assoziationen kausal sind und ob die MIND-Diät Entzündungsmarker direkt verändert. Bei den replizierten Pilotstudien MINDICOMS und MINDICOMS II bleibt zu prüfen, ob die MIND-Intervention die Kognition nach Schlaganfall verbessert und ob sich die Ergebnisse über die beiden Replikationswellen reproduzieren. Schließlich ist offen, welche der im Protokoll vorgesehenen Marker die zugrunde liegenden antioxidativen und entzündlichen Pfade tatsächlich abbilden.

7. Was offen ist

- **Unabhängige Replikation:** Welche randomisierte Prüfung außerhalb des bestehenden Studienverbunds bestätigt den kognitiven Effekt bei gesunden älteren Erwachsenen?
- **Adhärenz:** Ab welchem Grad der Nähe zur empfohlenen Kost zeigt sich ein Unterschied, und wie stabil bleibt dieser Punktwert über die Jahre?
- **Kombinationen:** Welchen Anteil am beobachteten Effekt trägt die Kostform, wenn Bewegung, Schlaf oder weitere Maßnahmen begleitend verändert werden?

Häufige Fragen

Wie ist die MIND-Diät zusammengesetzt?

Der Name steht für Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay. Das Muster verbindet Elemente der mediterranen Kost mit Elementen der DASH-Diät, die zur Blutdruckkontrolle entwickelt wurde, und richtet die Auswahl zusätzlich auf Lebensmittel, die mit dem Altern des Gehirns in Verbindung gebracht werden. Untersucht wird in den vorliegenden Arbeiten kein einzelner Nährstoff, sondern die Nähe der gesamten Ernährung zu diesem Muster.

Sind die kognitiven Effekte bereits gesichert?

Der Zusammenhang zwischen hoher Musteradhärenz und besserer kognitiver Leistung ist in vielen Kohorten dokumentiert. Die kontrollierte Prüfung ist jünger: Sie konzentriert sich auf bestimmte Gruppen, und ein Teil der Arbeiten sind Machbarkeitsstudien, Protokolle und Auswertungen desselben Studienverbunds. Mehrere randomisierte Studien werden die Frage weiter klären.

Für wen ist die Studienlage am aussagekräftigsten?

Am dichtesten ist sie für ältere Erwachsene ohne Demenz sowie für Frauen mit Adipositas, mit diabetischer Stoffwechselstörung und Insomnia oder mit PCOS. Für gesunde Erwachsene mittleren Alters liegt eine randomisierte Machbarkeitsstudie von 2025 vor, für Menschen mit Multipler Sklerose eine Querschnittsanalyse von 2025. Zu Darm, Immunsystem und Onkologie existieren einzelne kontrollierte Arbeiten.

Quellen

1

Effects of the MIND Diet on the Cognitive Function of Older Adults: A Systematic Review
Kim S, Jang EH, Lee S · 2025

2

Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND) study: Rationale, design and baseline characteristics of a randomized control trial of the MIND diet on cognitive decline
Liu X, Morris MC, Dhana K, Ventrelle J, Johnson K, Bishop L et al. · 2021

3

Properties of the Cognitive Function Battery for the MIND Diet Intervention to Prevent Alzheimer's Disease
Krueger KR, Dhana K, Aggarwal NT, Arfanakis K, Carey VJ, Sacks FM et al. · 2022

4

Effect modifiers of the MIND diet for cognition in older adults: The MIND diet trial
Halloway S, Aggarwal NT, Arfanakis K, Sacks FM, Barnes LL, Dhana K · 2025

5

Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND) Trial: Genetic Resource for Precision Nutrition
Liu Y, Fowler H, Wang DD, Barnes LL, Cornelis MC · 2025

6

Mediterranean and MIND Dietary Patterns and Cognitive Performance in Multiple Sclerosis: A Cross-Sectional Analysis of the UK Multiple Sclerosis Register
Yu M, Simpson-Yap S, Lerede A, Nicholas R, Coe S, Tektonidis TG et al. · 2025

7

Adherence to the Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND) diet and longitudinal changes in global cognition: a post hoc analysis of the MIND trial
Dhana K, Aggarwal NT, Ventrelle J, Voigt RM, Liu X, Agarwal P et al. · 2026

8

Dietary intervention and cognition across Alzheimer's disease biomarker levels: The MIND clinical trial
Dhana K, Aggarwal NT, Arfanakis K, Sacks FM, Barnes LL · 2026

9

Rationale and study protocol for a randomized controlled MIND diet feeding trial for breast cancer-related cognitive impairment
Crowder SL, Hu B, Hoogland AJ, Li X, Rodriguez Y, Bryant C et al. · 2026

10

Association between adherence to the Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND) diet and cerebrospinal fluid Alzheimer's disease biomarkers in middle-life individuals without dementia: the ALBION study
Drouka A, Chatzispirellis S, Brikou D, Ntanasi E, Mamalaki E, Chatzipanagiotou S et al. · 2026

11

Effect of MIND diet intervention on cognitive performance and brain structure in healthy obese women: a randomized controlled trial
Arjmand G, Abbas-Zadeh M, Eftekhari MH · 2022

12

The effect of MIND diet on sleep status, mental health, and serum level of BDNF in overweight/obese diabetic women with insomnia: a randomized controlled trial
Golmohammadi M, Attari VE, Salimi Y, Saed L, Nachvak SM, Samadi M · 2025

13

Aerobic Exercise with Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay Diet Promotes Brain Cells' Longevity despite Sex Hormone Deficiency in Postmenopausal Women: A Randomized Controlled Trial
Elsayed MM, Rabiee A, El Refaye GE, Elsisi HF · 2022

14

The Effect of Short-term Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND) Diet on Hunger Hormones, Anthropometric Parameters, and Brain Structures in Middle-aged Overweight and Obese Women: A Randomized Controlled Trial
Arjmand G, Abbas-Zadeh M, Fardaei M, Eftekhari MH · 2022

15

The effects of MIND diet on depression, anxiety, quality of life and metabolic and hormonal status in obese or overweight women with polycystic ovary syndrome: a randomised clinical trial
Kabiri SS, Javanbakht Z, Zangeneh M, Moludi J, Saber A, Salimi Y et al. · 2024

16

The effects of MIND diet and propolis supplementation on metabolic syndrome: A randomized controlled clinical trial
Gholami Z, Maracy MR, Paknahad Z · 2024

17

The MIND diet, cognitive function, and well-being among healthy adults at midlife: a randomised feasibility trial
Timlin D, McCormack JM, Kerr M, Keaver L, Simpson EEA · 2025

18

Effects of MIND diet and propolis supplementation on metabolic syndrome indices and cognitive function among patients with metabolic syndrome in Isfahan, Iran, 2024. A rationale and study protocol for randomized controlled trial
Gholami Z, Maracy MR, Paknahad Z · 2024

19

Genetic Variation in Response to the Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND): A Randomized Controlled Trial
Cornelis MC, Barnes LL · 2026

20

Effect of MIND Diet Intervention on Cognitive Performance and Brain Structure in Healthy Obese Women: A Randomized Controlled Trial
Arjmand G, Abbas-Zadeh M, Eftekhari MH · 2020

21

Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay Diet to Improve Cognitive Function in Mild Stroke Patients: Rationale and Design of Two Replicate, Pilot Randomized Control Trials
Lin Q, Chen H, Shen J, Tao Y, Tang L, Zhang T et al. · 2026

International Health Research

Forschung, eingeordnet. Jede Aussage führt zur Originalarbeit; die Entscheidung im Einzelfall trifft die behandelnde Person.
ih-research.com/wissen/mind-diaet/ · Stand 2026-10-04