

--- Auszug / Kurzfassung ---

Ernährung verursacht die meisten Demenzen, nicht die Gene Die ApoE4-Übertreibung

Von Patrick Holford

OMNS (15. Februar 2023) Zu Zeiten von Hippokrates wurden Krankheiten den Göttern zugeschrieben. Er glaubte das nicht und erforschte die Ursachen von Krankheiten, indem er sagte: "Lass die Nahrung deine Medizin sein". Heutzutage werden viele Krankheiten den Genen zugeschrieben - denn das Wissen über Gene und ihre Auswirkungen hat sich in den letzten Jahrzehnten enorm weiterentwickelt. Gene sind der Code oder die Anweisungen für den Zusammenbau von Proteinen, z. B. zur Herstellung eines Enzyms, eines Hormons oder eines biochemischen Stoffes wie Cholesterin oder Phospholipide.

Nehmen wir als Beispiel die Alzheimer-Krankheit, die für zwei Drittel aller Demenzerkrankungen verantwortlich ist. Es gibt nur drei Gene, die Alzheimer verursachen können (APP, PSEN1, PSEN2), und diese aber sind für deutlich weniger als einen von hundert (1%) Alzheimer-Fällen verantwortlich.

Es gibt jedoch 76 weitere Gene, die offenbar ein sehr geringes zusätzliches (*Alzheimer-*)Risiko mit sich bringen. Schätzungen gehen davon aus, dass 75-85 % des Risikos durch die Kombination dieser Gene in einem polygenen Risikoscore erklärt werden können. Der wichtigste Prädiktor ist das Vorhandensein der ApoE4-Variante des ApoE-Gens, die etwa einer von fünf Personen trägt. Es wird angenommen, dass sie (*die APOE4 Variante*) 4 bis 6 % des absoluten Risikos für die Alzheimer-Krankheit ausmacht.

Dieser Risikofaktor wird oft übertrieben, denn wenn eine Person das ApoE4-Gen trägt und nichts verändert, ist die Wahrscheinlichkeit, im späteren Leben an Alzheimer zu erkranken, um etwa 20 % höher als bei einer Person, die das Gen nicht trägt. Dies wird als 'relatives Risiko' bezeichnet. Es bedeutet jedoch nicht, dass jemand mit dem ApoE4-Gen eine 20 %ige Chance hat, an Alzheimer zu erkranken. Denn eine Person ohne das ApoE4-Gen hat in einem bestimmten Alter beispielsweise eine 5 %ige Chance, an Alzheimer zu erkranken, während eine Person mit dem ApoE4-Gen eine 6 %ige Chance hat, so dass sich ihr Risiko in diesem Beispiel um 20 % erhöht hat. In absoluten Zahlen wäre das Risiko jedoch nur um 1 % höher.

Allzu oft werden die Gene für die Entstehung von Krankheiten verantwortlich gemacht, obwohl (mit Ausnahme seltener ursächlicher Gene) die Hauptursachen darin liegen, was man in den Mund nimmt oder wie man sein Leben lebt - beides Faktoren, die wir kontrollieren können. So können beispielsweise DNA-Gentests Panik auslösen, wenn einer Person mitgeteilt wird, dass sie ein Dutzend oder mehr Genvarianten hat. Wenn man die Bedeutung der Gene überbewertet, werden die Menschen davon abgehalten, ihre eigenen Krankheiten durch eine bessere Ernährung und Lebensweise zu verhindern.