

Röttenbach, 21.07.2026

Stellungnahme zur aktuellen Diskussion über Glucosamin und Demenz

In den vergangenen Wochen wurde in verschiedenen Medien über eine neu veröffentlichte Studie berichtet, die einen möglichen Zusammenhang zwischen der Einnahme von Glucosamin und einer beschleunigten Progression von Alzheimer-Demenz beschreibt. Dies hat verständlicherweise zu Unsicherheiten in der Empfehlung glucosaminhaltiger Produkte geführt. Diese Artikel alleine sollte jedoch keinesfalls als Grundlage einer neuen Beratungsleitlinie hergenommen werden.

Gerne werden wir diese neuen Studienergebnisse fachlich einordnen:

Nach derzeitigem wissenschaftlichem Kenntnisstand besteht **kein Nachweis**, dass Glucosamin bei gesunden Menschen das Risiko für eine Demenzerkrankung erhöht. Die bisherige Evidenz basiert überwiegend auf großen Beobachtungsstudien, in denen eine regelmäßige Glucosamineinnahme teilweise sogar mit einem geringeren Demenzrisiko assoziiert war. Da es sich hierbei um Beobachtungsstudien handelt, können daraus jedoch keine kausalen Schlussfolgerungen gezogen werden.

Die aktuell veröffentlichte Studie in *Nature Metabolism* aus 2026 untersuchte hingegen ausschließlich Patienten mit bereits bestehender leichter kognitiver Beeinträchtigung (MCI) oder Alzheimer-Demenz. Die Autoren beobachteten einen Zusammenhang zwischen der Einnahme von Glucosamin und einer schnelleren Krankheitsprogression sowie einer erhöhten Sterblichkeit bei Alzheimer-Patienten (Diskussionspunkt: Hyperglykosylierung). Jedoch lässt sich auch aus dieser Untersuchung kein ursächlicher Zusammenhang und keine allgemeine Risikoerhöhung für die Gesamtbevölkerung ableiten und muss in weiteren Studien genauer geprüft werden.

Insgesamt ergibt sich daraus derzeit folgendes Bild:

- Es gibt **keine Evidenz**, dass Glucosamin bei gesunden Erwachsenen Demenz fördert
- Es besteht derzeit **keine Grundlage**, glucosaminhaltige Produkte aufgrund dieser Daten für gesunde Erwachsene nicht mehr zu empfehlen
- Die bisherige Studienlage ist uneinheitlich bis kontrovers und beruht überwiegend auf Beobachtungsstudien
- Die neue Veröffentlichung liefert einen wichtigen Forschungsansatz, muss jedoch durch weitere unabhängige Studien bestätigt werden
- Es ist ein wichtiger Sicherheitshinweis für vorerkrankte Risikogruppen
- Bei Patienten mit bekannter leichter kognitiver Beeinträchtigung (MCI) oder einer frühen Demenzerkrankung sollte die Einnahme glucosaminhaltiger Produkte individuell betrachtet und möglichst ärztlich abgeklärt werden

Nach Abwägung der derzeit verfügbaren Evidenz ergibt sich aktuell keine wissenschaftliche Grundlage, glucosaminhaltige Nahrungsergänzungsmittel für ihre vorgesehene Anwendung generell neu zu bewerten. Die weitere Entwicklung der Studienlage werden wir aufmerksam verfolgen.

Anne Burger

Wissenschaftliche Fachabteilung

Quellen

Kamohara S. *Glucosamine and its potential to reduce dementia risk: A literature review*. Functional Food Research. 2025;21:55–59. DOI: 10.32153/ffr.ffr_p55-59.

Hawkinson T. R. et al. *Hyperglycosylation is a metabolic driver of Alzheimer's disease*. Nature Metabolism. 2026. DOI: 10.1038/s42255-026-01538-4.

Mukadam N. et al. *Systemic medications and dementia risk: Umbrella Review*. Alzheimers Dement. 2025. Doi: 10.1002/alz.085608