

Kasper Jørgensen

Nyt studie sår tvivl om middelhavskostens effekt

En stor svensk befolkningsundersøgelse finder ingen sammenhæng mellem indtagelse af middelhavskost og risiko for senere udvikling af demens. Resultatet står i kontrast til de fleste tidligere undersøgelser, som associerer middelhavskost med nedsat risiko for demens.



Middelhavskost består ikke, som nogen måske tror, primært af pizza, pasta og pomfritter, men involverer derimod et højt indtag af grøntsager, bælgfrugter, frugt, fisk og sunde fedtstoffer som olivenolie.

Middelhavskost er også karakteriseret ved et lavt indtag af mejeriprodukter, kød og mættede fedtsyrer.

Hidtil har flere studier konkluderet, at en middelhavskost reducerede risikoen for at udvikle demens med mindst 13 %. Men en ny svensk befolkningsundersøgelse sår nu tvivl om denne slutning.

Det aktuelle studie er baseret på data fra det såkaldte *Malmö Kost Cancer* studie, der løb af stablen i årene 1991 til 1996.

Personer født i perioden 1923 til 1950, uden kendt kognitiv svækkelse og bosat i Malmø blev inviteret til at deltage. Det lykkedes at rekruttere godt 30.000 deltagere (41 % af alle inviterede), hvoraf 28.000 deltagere leverede detaljerede oplysninger om deres kostvaner.

Indsamlingen af kostoplysninger foregik ved hjælp af en slags dagbog, hvor deltagerne registrerede deres hovedmåltider og drikkevarer igennem en syv-dages periode, et detaljeret spørgeskema med 168 spørgsmål om



spisevaner samt en times interview vedrørende kostindtag og madlavning.

Den gennemsnitlige alder for deltagerne ved studiets start var 58 år og 61 % var kvinder.

Tyve års opfølgning

I løbet af de følgende 20 års opfølgning blev 1.943 deltagere, svarende til knap 7 %, diagnosticeret med demens.

Forskerne kikkede dels på, i hvor høj grad deltagerne spiste middelhavskost, og i hvor høj grad de fulgte de officielle svenske kostråd.

Det viste sig, at deltagere med et højt indtag af middelhavskost havde omtrent samme risiko for demens, som deltagere med et lavt indtag af middelhavskost (hazard ratio 0,93; 95 % konfidensinterval 0,75-1,15).

Tilsvarende havde deltagere, der i høj grad levede op til de officielle kostråd omtrent samme demensrisiko, som deltagere, der i mindre grad levede op til kostrådene (hazard ratio 0,93; 95 % konfidensinterval 0,81-1,08).

Velkendte risikofaktorer

I supplerende analyser af risikoen for specifikke demenssygdomme som Alzheimers sygdom og vaskulær demens sås heller ikke nogen sammenhæng med kostvaner.

Til gengæld bekræftede analyserne en række andre, velkendte risikofaktorer for demens i form af høj alder, lavt uddannelsesniveau og hjerte-kar-relaterede helbredsproblemer. De statistiske analyser blev justeret for indflydelsen fra alder, køn, uddannelse, andre sygdomme, rygning, fysisk aktivitet og alkoholforbrug.

En undergruppe på 738 deltagere fik foretaget undersøgelse af rygmarvsvæsken med henblik på en biologisk markør for Alzheimers sygdom i form af beta-amyloid. Men heller ikke her sås nogen association til deltagerne kostvaner.

Mange fejlkilder

Der er ikke nogen entydig forklaring på, hvorfor resultaterne af det aktuelle studie går imod strømmen af tidligere studier og meta-analyser, hvoraf mange, men ikke alle, har fundet, at middelhavskost skulle være associeret med nedsat risiko for demens.

Befolkningsundersøgelser indeholder principielt et væld af faktorer, som det er vanskeligt at tage højde for, og dermed mange potentielle fejlkilder.

Førsteforfatter på studiet, Isabelle Glans fra Universitetet i Lund, citeres i en pressemeddelelse fra *the American Academy of Neurology* for følgende udsagn: "Selvom vores studie ikke udelukker en mulig sammenhæng mellem kost og demens, fandt vi ikke nogen sammenhæng i vores studie, som havde en lang opfølgingsperiode, omfattede yngre deltagere end de fleste andre studier, og som ikke krævede, at folk huskede, hvilke fødevarer de plejede at spise flere år tidligere."

Forskerne konkluderer, at der fremadrettet er behov for store interventionsundersøgelser med bedre kontrol af fejlkilder for at afklare, om indholdet af kosten har indflydelse på risikoen for demensudvikling.

Glans I, Sonestedt E, Nagga K, Gustavsson AM, Gonzalez-Padilla E, Borne Y, et al. Association Between Dietary Habits in Midlife With Dementia Incidence Over a 20-Year Period. *Neurology*. 2022 [Online ahead of print]

[PubMed](#)

Fu J, Tan LJ, Lee JE, Shin S. Association between the mediterranean diet and cognitive health among healthy adults: A systematic review and meta-analysis. *Front Nutr.* 2022;9:946361.

[PubMed](#)

Does the Mediterranean Diet Really Decrease Your Risk of Dementia? Pressemeddelelse fra the American Academy of Neurology den 12. oktober 2022

[Newswise](#)

Study says Mediterranean diet may not reduce dementia risk. *Medical News Today* den 12. oktober 2022

[Medical News Today](#)

Oprettet: 18. oktober 2022