

Kasper Jørgensen

Holder en vitaminpille om dagen den kognitive svækkelse fra døren?

En almindelig multivitaminpille om dagen ser ud til at have en gavnlig effekt på det kognitive funktionsniveau hos ældre mennesker. Forskerne vurderer dog, at det er for tidligt at anbefale et dagligt multivitamintilskud for at modvirke kognitiv svækkelse.



Hvis hjernen skal fungere optimalt, har den brug for en række vitaminer, mineraler og andre essentielle næringsstoffer. Mangelfuld ernæring kan formentlig øge risikoen for kognitiv svækkelse og demens. Der er lavet mange kliniske forsøg med forskellige vitaminer og fødemidlers virkninger på det kognitive funktionsniveau, men resultaterne har ofte været temmelig brogede.

Virkingen af indtagelse af multivitamin på kognition hos ældre voksne er kun blevet undersøgt i nogle få kortvarende kliniske forsøg (mindre end 12 måneder) samt i et enkelt længere forsøg, hvor deltagerne var ældre mandlige læger.

Treårigt forsøg med multivitamin og kakaoekstrakt

Nogle studier indikerer, at særligt flavonoider, det vil sige kemiske forbindelser, der findes i høje niveauer i uforarbejdet kakao, kan gavne kognitionen. Flavonoider er sekundære stofskifteprodukter (metabolitter) med



antioxidant-egenskaber. De findes naturligt i planter, hvor de blandt andet bidrager til planternes farver. Det meste forskning i flavonoider har været baseret på observationsstudier snarere end kliniske forsøg.

Det aktuelle studie ved navn COSMOS-Mind (*Cocoa Supplement and Multivitamin Outcomes Study of the Mind*) har undersøgt sammenhængen mellem indtagelse af henholdsvis multivitaminer og kakaoekstrakt og deres virkninger på det kognitive funktionsniveau.

Studiet involverede mere end 2.200 deltagere fra 65-års alderen og opefter. Deltagerne, der havde en gennemsnitsalder på 73 år, blev inkluderet i perioden fra august 2016 til august 2017. Gennem en treårig periode fik de dagligt enten et kosttilskud af kakaoekstrakt (indeholdende 500 mg flavonoider) og/eller en multivitamin/mineralpille fra håndkøbsafdelingen, eller en inaktiv placebopille som sammenligningsgrundlag.

Ingen effekt af kakaoekstrakt

Deltagerne gennemførte et telefonadministreret testbatteri og struktureret interview i begyndelsen af undersøgelsen og efterfølgende en gang om året. Man så ingen forskel i det samlede kognitive funktionsniveau mellem dem, der fik kakaoekstrakt og dem, der ikke fik det (gennemsnitlig z-score = 0,03; $p = 0,28$). Men deltagere, der fik multivitamin, præsterede generelt bedre på det kognitive testbatteri end dem, der ikke fik det ($z = 0,07$; $p = 0,007$).

Daglig indtagelse af multivitaminer var blandt andet forbundet med signifikante forbedringer i test af hukommelse og mentale styringsfunktioner. Den gavnlige virkning var mest udtalt hos deltagere med hjertekarsygdomme.

Resultaterne tyder på, at en daglig dosis multivitaminer og mineraler kan forbedre det kognitive funktionsniveau hos ældre voksne og måske bidrage til at bevare hjernesundheden. Forskerne vurderer dog, at datagrundlaget er for spinkelt til at anbefale et dagligt multivitamin tilskud for at modvirke kognitiv svækkelse. Der er behov for yderligere forskning dels for at bekræfte de aktuelle resultater i andre deltagergrupper og dels for at blive klogere på, hvordan multivitamin påvirker hjernen.

Studiet er udført ved *Wake Forest University School of Medicine* i Winston-Salem, North Carolina, USA.

Baker LD, Manson JE, Rapp SR, Sesso HD, Gaussoin SA, Shumaker SA, et al. Effects of cocoa extract and a multivitamin on cognitive function: A randomized clinical trial. *Alzheimers Dement.* 2022 [Online ahead of print].

[PubMed](#)

Daily multivitamin may improve cognition in older adults. *National Institute of Aging.* 5. oktober 2022

[National Institute of Aging](#)

Oprettet: 12. januar 2023