

Højt forarbejdede fødevarer kan øge risikoen for kognitiv svækkelse

Kasper Jørgensen

En kost med en høj andel af færdigretter, fastfood og industrielt forarbejdede fødevarer er associeret med en forværring af det kognitive funktionsniveau på langt sigt. Problemet opstår tilsyneladende, hvis højt forarbejdede fødevarer udgør mere end 20 % af det daglige kalorieindtag.



Færdigretter, fastfood og frostpizzaer kan være en nem og hurtig måde at stille sulten på i en travl hverdag. Men et højt indtag af højt forarbejdede fødevarer ser også ud til at have en bagside i form af risiko for kognitiv svækkelse på langt sigt.

Forskere fra universitetet i São Paulo i Brasilien har fulgt mere end 10.000 brasilianere i seks til ti år og undersøgt sammenhængen mellem deres kostvaner og udviklingen i kognitivt funktionsniveau.

Ved studiets start udfyldte alle deltagere et detaljeret spørgeskema med 114 spørgsmål om deres spisevaner gennem det seneste år. Deltagerne gennemgik desuden et kognitivt testbatteri, der blev gentaget hvert fjerde år – det vil sige op til tre gange.

Lille, men signifikant effekt



Deltagernes gennemsnitsalder ved studiets start var 51 år, og på gruppe-niveau så man en diskret aldersbetinget forværring af præstationsniveauet ved de gentagne kognitive testninger.

Det viste sig desuden, at de deltagere, der havde det største indtag af højt forarbejdede fødevarer, tabte højde på de kognitive tests ca. 25 % hurtigere, end deltagere, hvis kost i højere grad var baseret på uforarbejdede, hele frugter og grøntsager, fuldkorn og sunde proteinkilder som frisk kød eller fisk.

Forskellen mellem de to grupper var ikke særlig stor, men dog statistisk signifikant. Analyserne blev justeret for relevante variable som alder, køn, uddannelse, indkomst og helbredsforhold.

Sammenhængen mellem kost og kognitiv udvikling var dog ikke helt entydig. Hvis kvaliteten af den samlede kost var høj, forsvandt sammenhængen mellem ultraforarbejdede fødevarer og kognitiv svækkelse.

Nogle deltagere kunne med andre ord nærmest neutralisere virkningen af at spise usund kost ved samtidig at spise rigeligt med sund kost. Der er måske tale om, at højt forarbejdede fødevarer trækker den samlede kvalitet af kosten ned. Derved udgør andelen af højt forarbejdede fødevarer i mange tilfælde en slags indikator for usund kost.

Da der er tale om et observationsstudie, kan man ikke med sikkerhed konkludere, at et højt indtag af usund kost er årsag til kognitiv svækkelse på langt sigt. Der er kun tale om en statistisk sammenhæng.

Tidligere forskning har vist sammenhæng mellem højt forarbejdede fødevarer og helbredsproblemer som fedme, hjertekarsygdom, diabetes (sukkersyge) og kræft.

Højt forarbejdede fødevarer indeholder ofte rigeligt med sukker, salt og fedtstoffer, der øger risikoen for inflammatoriske reaktioner i kroppen, herunder hjernen.

Højt forarbejdede fødevarer indeholder desuden relativt mange tilsætningsstoffer i form af konserveringsmidler, farvestoffer, aromastoffer (også kendt som E-numre), der ikke nødvendigvis gør noget godt for helbredet.

Deltagerne i studiet var for unge og opfølgningstiden for kort til, at det var muligt at vurdere, om usund kost også kunne have indflydelse på risikoen for demens.

Gomes Goncalves N, Vidal Ferreira N, Khandpur N, Martinez Steele E, Bertazzi Levy R, Andrade Lotufo P, et al. Association Between Consumption of Ultraprocessed Foods and Cognitive Decline. JAMA Neurol. 2022 [Online ahead of print]

[PubMed](#)

Dementia risk may increase if you're eating these foods, study says. CNN Health, 5. December 2022

[CNN Health](#)

Oprettet: 09. februar 2023