

Blodtrykssænkende kost knyttet til mindre hukommelsesbesvær senere i livet

Kvinder, der som midaldrende spiser en kost beregnet på at holde blodtrykket nede, oplever mindre hukommelsesbesvær og færre kognitive problemer, når de bliver ældre.



Kvinder, der som midaldrende spiser en kost beregnet på at holde blodtrykket nede, oplever mindre hukommelsesbesvær og færre kognitive problemer, når de bliver ældre.

Forhøjet blodtryk, især midt i livet, er en væsentlig risikofaktor for udvikling af kognitiv svækkelse og demens sent i livet. Blodtrykket påvirkes blandt andet af den kost, man spiser. En kostsammensætning med et højt indhold af grøntsager og andre plantebaserede fødevarer, der er rige på kalium, kalcium og magnesium, og et lavt indhold af mættet fedt, kolesterol, natrium og sukker, kan bidrage til at holde blodtrykket nede.

The Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) er et eksempel på en sådan kostsammensætning, der i tidligere studier har vist sig at være associeret med bedre bevarelse af det kognitive funktionsniveau i alderdommen.

En gruppe amerikanske forskere analyserede data fra mere end 5.000 kvinder, som deltog i *the New York University Women's Health Study*, der undersøger virkningen af livsstil og andre faktorer på udviklingen af kræft og andre sygdomme. Studiet, der har mere end tre årtiers opfølgning, er en af de mest langvarige undersøgelser af sin art.

Mere end 30 års opfølgning



Forskerne kortlagde deltagernes kostvaner ved studiets start i årene 1985 til 1991 ved hjælp af spørgeskemaer. På det tidspunkt var deltagerne i gennemsnit 49 år gamle. Deltagerne blev derefter fulgt i mere end 30 år, til de havde en gennemsnitlig alder på 79 år, hvor de blev bedt om at udfylde et kort spørgeskema med seks ja/nej-spørgsmål vedrørende deres hukommelse og andre kognitive funktioner. Deltagere, der ikke returnerede spørgeskemaet, blev kontaktet telefonisk.

De seks spørgsmål drejede sig om, hvorvidt deltagerne oplevede:

- nylige ændringer i evnen til at huske ting
- vanskeligheder med at huske nylige begivenheder
- problemer med at huske en indkøbsliste
- vanskeligheder med at forstå eller følge mundtlige instruktioner
- vanskeligheder med at følge med i en samtale med flere personer eller forstå handlingen i et tv-program
- problemer med at finde vej i velkendte omgivelser.

Spørgsmålene har i tidligere studier vist sig egnede til at afdække let kognitiv svækkelse (*mild cognitive impairment*, MCI), der kan være et skridt på vejen til demens.

Sund kost, færre klager

En tredjedel af deltagerne svarede bekræftende på mere end ét af de seks spørgsmål. Den fjerdedel af deltagerne, der som midaldrende havde haft en kostsammensætning, som var mest i overensstemmelse med DASH-diæten, havde signifikant færre kognitive klager end den mindre sundt spisende fjerdedel af deltagerne.

Rent teknisk blev sandsynligheden for at have to eller flere kognitive klager opgjort i form af en såkaldt *odds ratio*, der ved sammenligning af personer i henholdsvis den øverste og den nederste kvartil af DASH-scores, fandt en odds ratio på 0,83 (95 % konfidensinterval 0,70 til 0,99) svarende til 17 % lavere sandsynlighed for at have en eller flere kognitive klager blandt kvinder i øverste kvartil.

Resultaterne af det aktuelle studie understøtter resultater fra tidligere forskning, der viser, at blodtrykssænkende kost ikke alene har en gavnlig effekt på blodtrykket, men tilsyneladende også kan bidrage til at mindske risikoen for udvikling af kognitiv svækkelse på langt sigt.

Ifølge forskerne, der er tilknyttet bl.a. *the New York University Grossman School of Medicine*, er der brug for yderligere forskning på tværs af køn og etnicitet for at afklare, i hvor høj grad resultaterne kan generaliseres.

Song Y, Wu F, Sharma S, Clendenen TV, India-Aldana S, Afanasyeva Y, et al. Mid-life adherence to the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet and late-life subjective cognitive complaints in women. *Alzheimers Dement.* 2023; online ahead of print.

[PubMed](#)

Yuan C, Cao Y, Ascherio A, Okereke OI, Zong G, Grodstein F, et al. Long-term diet quality and its change in relation to late-life subjective cognitive decline. *Am J Clin Nutr.* 2022;115(1):232-43.

[PubMed](#)



DASH diet may help preserve cognitive function in women later in life. Medical Research News 20 oktober 2023

[Medical Research News](#)

Oprettet: 23. oktober 2023