

## Forarbejdet rødt kød knyttet til øget risiko for demens

Et højt indtag af blandt andet bacon, pølser eller kødpålæg er forbundet med en signifikant forhøjet risiko for kognitiv svækkelse og demens. Det ser imidlertid ud til, at udskiftning af forarbejdet rødt kød med sundere alternative proteinkilder, som nødder, fisk eller fjerkræ, kan modvirke den øgede demensrisiko.



En undersøgelse viser, at et højt indtag af forarbejdet kød, fx kødpålæg, er forbundet med en signifikant forhøjet risiko for kognitiv svækkelse og demens.

Resultaterne er baseret på et stort, fremadrettet kohortestudie med mere end 133.000 deltagere rekrutteret fra to amerikanske befolkningsundersøgelser – *the Nurses' Health Study* og *the Health Professionals Follow-Up Study*. I starten af studiet havde deltagerne en gennemsnitsalder på 49 år og var uden tegn på kognitiv svækkelse. I løbet af opfølgingsperioden på op til 43 år udviklede 11.173 personer demens. Deltagerne udfyldte et spørgeskema hvert andet til fjerde år, hvor de registrerede, hvilke fødevarer, de spiste, og hvor ofte de spiste dem.

### Kød på bordet igen

Forarbejdet rødt kød blev defineret som bacon, pølser, kødpålæg som spegepølse og kødpølse samt andre forarbejdede kødprodukter. Uforarbejdet rødt kød blev defineret som oksekød, svinekød og lam, enten som hele stykker eller som hakket kød. En portion rødt kød blev defineret som 85 gram.



Forskerne opdelte deltagerne i tre grupper baseret på deres gennemsnitlige daglige indtag af forarbejdet rødt kød. Gruppen med det laveste indtag spiste i gennemsnit mindre end 8,5 gram (0,1 portion) om dagen, gruppen med et mellemstort indtag spiste mellem 8,5 og 21 gram (0,1 til en kvart portion) dagligt, og gruppen med det højeste indtag spiste mere end 21 gram (mere end en kvart portion) forarbejdet rødt kød om dagen.

Efter at have justeret for faktorer som alder, køn og kendte risikofaktorer for kognitiv svækkelse fandt forskerne, at deltagerne i gruppen med et højt indtag af forarbejdet rødt kød havde 13 % højere risiko for senere udvikling af demens sammenlignet med gruppen med et lavt indtag.

Forskerne undersøgte også, om indtaget af uforarbejdet rødt kød var associeret med risiko for demens. En sammenligning af personer, der i gennemsnit spiste mindre end 43 gram (en halv portion) uforarbejdet rødt kød om dagen, med personer, der spiste mindst 85 gram (mindst en portion) dagligt, viste imidlertid ingen forskel i demensrisiko.

## Accelereret kognitiv aldring

Hypptig forekomst af forarbejdet rødt kød på menuen så også ud til at være knyttet til accelereret kognitiv aldring forstået som en hurtigere svækkelse af hukommelse og problemløsning. En gruppe på mere end 17.000 kvindelige deltagere gennemførte et neuropsykologisk testbatteri fire gange i løbet af undersøgelsen. Et højt indtag af forarbejdet rødt kød var forbundet med en fremskyndet svækkelse af det generelle kognitive funktionsniveau. Effekten af den accelererede kognitive aldring kunne udtrykkes som 1,6 års fremskyndet kognitiv aldring eller 1,7 års fremskyndet aldring i sproglig hukommelse per indtagelse af 85 ekstra gram forarbejdet rødt kød dagligt i løbet af studiet.

## Planteprotein og fisk

Forskerne fandt, at udskiftning af forarbejdet rødt kød med plantebaserede proteinkilder som nødder og bælgfrugter var forbundet med 19 % lavere risiko for demens samt en langsommere kognitiv aldring svarende til en 'besparelse' på 1,37 års aldring. Udskiftning af forarbejdet rødt kød med fisk var forbundet med en 28 % lavere risiko for demens, og erstatning med kylling var forbundet med en 16 % lavere risiko for demens.

"Rødt kød har et højt indhold af mættet fedt, hvilket i tidligere studier har vist sig at øge risikoen for type 2-diabetes (sukkersyge) og hjertekarsygdomme, som begge er associeret med forringet hjernesundhed," udtaler Dong Wang fra *Brigham and Women's Hospital* i Boston, der er en af de primære forskere bag studiet, ifølge en pressemeddelelse fra *the American Association for the Advancement of Science*. "Nedbringelse af indtaget af rødt kød og erstatning med andre typer kød og plantebaserede proteinkilder kunne skrives ind i kostvejledninger for at fremme kognitiv sundhed."

Li Y, Li Y, Gu X, Liu Y, Dong D, Kang JH, et al. Long-Term Intake of Red Meat in Relation to Dementia Risk and Cognitive Function in US Adults. *Neurology*. 2025;104(3):e210286.

[PubMed](#)

Is eating more red meat bad for your brain? Press release. *The American Academy of Neurology*, 15. januar 2025

[American Academy of Neurology](#)

Oprettet: 04. februar 2025

