

## Kost og ernæring

Der er mange muligheder for at påvirke risikoen for kognitiv svækkelse og demens gennem kost og ernæring.

Befolkningsundersøgelser viser, at såkaldt middelhavskost og beslægtede kostsammensætninger er associeret med nedsat risiko. Omvendt ser mangel på B- og D-vitamin ud til at være forbundet med øget risiko for kognitiv svækkelse eller demens.

Sammenhængen mellem kost, vitaminer, sporstoffer m.v. og risiko for kognitiv svækkelse eller demens er primært belyst via befolkningsundersøgelser. Det skyldes, at det er vanskeligt at gennemføre randomiserede, kontrollerede kliniske forsøg, hvor deltagernes spiser bestemte typer kost gennem en tilstrækkelig lang periode.

Der er en vis evidens for, at kostsammensætninger med et højt indhold af bl.a. grøntsager – især af den grønne, bladrigge slags – samt bælgfrugter, olivenolie, fisk og skaldyr er associeret med en nedsat risiko for kognitiv svækkelse eller demens. Der foreligger bedst dokumentation for tre typer af kost:

- Middelhavskost
- Blodtrykssænkende kost (*Dietary Approaches to Stop Hypertension; DASH*)
- MIND-diæten (*Mediterranean-DASH diet intervention for neurodegenerative delay*)

En kost rig på mættede fedtstoffer og transfedtsyrer er tilsyneladende forbundet med øget risiko for kognitiv svækkelse eller demens, hvorimod enkelt- og flerumættede fedtsyrer – herunder omega-3-fedtsyrer – muligvis har en beskyttende virkning.

Mangel på B- og D-vitamin er forbundet med øget risiko for kognitiv svækkelse eller demens. Tilsvarende er et højt niveau af homocystein, der er en biologisk markør for B-vitaminmangel, forbundet med øget risiko.

Hvis man får tilstrækkeligt B- og D-vitamin gennem en almindelig varieret kost samt sollys, opnår man ingen yderligere beskyttende virkning ved at supplere med vitamintilskud. Resultaterne vedrørende antioxidanter (E- og C-vitamin, flavonoider) er modstridende.

Ginkgo biloba har en mulig gavnlig effekt på det kognitive og praktiske funktionsniveau hos personer med demens, men der er ikke dokumentation for en forebyggende effekt mod demens hos ældre uden demens. Indtagelse af kaffe og te er associeret med mindsket risiko for kognitiv svækkelse eller demens.

**Læs mere om kost og ernæring:**

[Middelhavskost](#)

[Blodtrykssænkende kost](#)

[Grøntsager og frugt](#)

[Kalorieindtagelse](#)

[Omega-3 fedtsyrer](#)

[Andre fedtstoffer](#)



[Antioxidanter](#)

[B-vitaminer](#)

[Homocystein](#)

[D-vitamin](#)

[Ginkgo biloba](#)

[Kaffe og te](#)

[Selen](#)

[Kobber og jern](#)

**Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines. Geneva: World Health Organization; 2019**

[World Health Organization](#)

**Livingston G, Huntley J, Sommerlad A, Ames D, Ballard C, Banerjee S, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. Lancet. 2020;396(10248):413-46**

[PubMed](#)

**Prince M, Albanese E, Guerchet M, Prina M. World Alzheimer Report 2014. Dementia and risk reduction: An analysis of protective and modifiable factors. London: Alzheimer's Disease International; 2014**

[Alzheimer's Disease International](#)

**Prince M, Albanese E, Guerchet M, Prina M. Nutrition and dementia. A review of available research. London: Alzheimer's Disease International; 2014**

[Alzheimer's Disease International](#)

**Smith PJ, Blumenthal JA. Dietary Factors and Cognitive Decline. J Prev Alzheimers Dis. 2016;3(1):53-64**

[PubMed](#)

**Forbes SC, Holroyd-Leduc JM, Poulin MJ, Hogan DB. Effect of Nutrients, Dietary Supplements and Vitamins on Cognition: a Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Can Geriatr J. 2015;18(4):231-45**

[PubMed](#)

Solfrizzi V, Panza F, Frisardi V, Seripa D, Logroscino G, Imbimbo BP, et al. Diet and Alzheimer's disease risk factors or prevention: the current evidence. *Expert Rev Neurother.* 2011;11(5):677-708

[PubMed](#)

Jorgensen K, Hasselbalch SG, Waldemar G. Risiko for demens og kognitiv svækkelse kan reduceres. *Ugeskrift for Læger.* 2016;178(7):V11150887

Senest opdateret: 22. december 2022