

Andre fedtstoffer

En kost, der er rig på mættede fedtstoffer (fedt fra kød og mælkeprodukter) og transfedtsyrer (industrielt hærkede fedtstoffer) kan øge risikoen for åreforkalkning. Derfor mistænkes denne type kost også for at udgøre en risikofaktor for udvikling af demens.

Fedtstoffer i fødevarer kan inddeles i fire grupper:

- Mættede fedtsyrer
- Transfedtsyrer
- Enkeltumættede fedtsyrer
- Flerumættede fedtsyrer

Resultater fra dyreforsøg viser samstemmende, at en kost med store mængder mættede fedtsyrer og transfedtsyrer øger risikoen for kognitiv svækkelse hos laboratoriedyr, hvorimod en kost med enkelt- og flerumættede fedtsyrer er associeret med neutral eller nedsat risiko for kognitiv svækkelse.

Høje niveauer af mættede fedtsyrer og transfedtsyrer ser ud til at svække blodhjernebarrieren, øge ophobning af beta-amyloid i hjernen og mindske optagelsen af glukose i hippocampus.

Befolkningsundersøgelser vedrørende sammenhængen mellem forskellige typer fedtsyrer og risikoen for kognitiv svækkelse eller demens har givet blandede resultater.

Demens

Der foreligger seks fremadrettede (prospektive) befolkningsundersøgelser vedrørende indtagelse af fedtstoffer og risiko for demens – herunder Alzheimers sygdom – publiceret i perioden 1997-2012. Studierne har givet modstridende resultater, men de metodemæssigt stærkeste studier finder, at mættede fedtsyrer og transfedtsyrer er associeret med en øget risiko for udvikling af Alzheimer.

Disse studier tog statistisk højde for, at der er en moderat til høj sammenhæng (korrelation) mellem indtagelsen af forskellige typer fedtsyrer: Spiser man meget af en type fedt, spiser man ofte også meget af andre typer fedt. Tilsvarende finder nogle af studierne, at indtagelse af enkelt- og flerumættede fedtsyrer muligvis har en beskyttende virkning mod Alzheimers sygdom.

Mild cognitive impairment

Der foreligger fire prospektive befolkningsundersøgelser vedrørende indtagelse af fedtstoffer og risikoen for let kognitiv svækkelse (*mild cognitive impairment*, MCI) publiceret i perioden 2006-2012. Studierne har givet modstridende resultater, hvilket til dels kan forklares ved metodemæssige forskelle.

Igen finder det metodemæssigt stærkeste studie – det finske CAIDE-studie, hvor deltagerne blev fulgt i mere end 20 år – en sammenhæng mellem indtagelse af mættede fedtsyrer og øget risiko for udvikling af MCI.

Kognitiv svækkelse

Otte prospektive befolkningsundersøgelser, der er publiceret i perioden 2003-2012, ser på indtagelse af fedtstoffer og risiko for kognitiv svækkelse over tid. Flertallet af studierne finder en sammenhæng mellem indtagelse af mættede fedtsyrer og øget risiko for udvikling af kognitiv svækkelse med tiden.

Tilsvarende finder flere studier, at indtagelse af enkelt- og flerumættede fedtsyrer har en mulig beskyttende virkning mod kognitiv svækkelse. Samlet set er resultaterne dog ikke entydige.

Forskningen vedrørende indtagelse af forskellige typer fedtsyrer og risiko for kognitiv svækkelse eller demens er sammenfattet i to oversigtsartikler fra 2014.

Prospektive kohortestudier af indtagelse af fedtstoffer og risiko for Alzheimer

Studie	Land	Reference
The Rotterdam Study	Holland	Engelhart, 2002; Kalmijn 1997
The Washington Heights - Inwood Columbia Aging Project (WHICAP)	USA	Luchsinger, 2002
The Chicago Health and Aging Project (CHAP)	USA	Morris, 2003
The Cardiovascular Risk Factors, Aging and Dementia Study (CAIDE)	Finland	Laitinen, 2006
The Uppsala Longitudinal Study of Adult Men (ULSAM)	Sverige	Ronnemaa, 2012
the Three-City Study	Frankrig	Samieri, 2008

Prospektive kohortestudier af indtagelse af fedtstoffer og risiko for MCI

Studie	Land	Reference
The Cardiovascular Risk Factors, Aging and Dementia Study (CAIDE)	Finland	Eskelinen, 2008
The Italian Longitudinal Study on Aging (ILSA)	Italien	Solfrizzi, 2006
The Personality and Total Health Through Life Study (PATH)	Australien	Cherbuin, 2012
The Rochester Epidemiology Project	USA	Roberts, 2012

Prospektive kohortestudier af indtagelse af fedtstoffer og risiko for kognitiv svækkelse

Studie	Land	Reference
The Chicago Health and Aging Project (CHAP)	USA	Morris, 2004
The Cognitive Change in Women study	USA	Naqvi, 2011
The Italian Longitudinal Study on Aging (ILSA)	Italien	Solfrizzi, 2006

Studie	Land	Reference
The Women's Health Study	USA	Okerke, 2012
The Women's Antioxidant Cardiovascular Study	USA	Vercambre, 2010
The Nurses' Health Study	USA	Devore, 2009
The Atherosclerosis Risk in Communities Study (ARIC)	USA	Beydoun, 2007
Etude de Vieillissement Arteriel (EVA)	Frankrig	Heude, 2003

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](#)

Eskelinen MH, Ngandu T, Helkala EL, Tuomilehto J, Nissinen A, Soininen H, et al. Fat intake at midlife and cognitive impairment later in life: a population-based CAIDE study. *Int J Geriatr Psychiatry*. 2008;23(7):741-7

[PubMed](#)

Laitinen MH, Ngandu T, Rovio S, Helkala EL, Uusitalo U, Viitanen M, et al. Fat intake at midlife and risk of dementia and Alzheimer's disease: a population-based study. *Dementia and geriatric cognitive disorders*. 2006;22(1):99-107

[PubMed](#)

Morris MC, Tangney CC. Dietary fat composition and dementia risk. *Neurobiol Aging*. 2014;35 Suppl 2:S59-64

[PubMed](#)

Barnard ND, Bunner AE, Agarwal U. Saturated and trans fats and dementia: a systematic review. *Neurobiol Aging*. 2014;35 Suppl 2:S65-73

[PubMed](#)

Senest opdateret: 28. december 2020

