

# Omega-3 fedtsyrer – forebyggelse eller behandling af demens?

Kasper Jørgensen

Resultater fra befolkningsundersøgelser tyder på, at omega-3 fedtsyrer kan være associeret med risiko for at udvikle kognitiv svækkelse eller demens. Men kontrollerede kliniske forsøg viser ingen effekt af omega-3 fedtsyrer – hverken i forhold til at nedsætte risikoen for kognitiv svækkelse eller i forhold til forværring af Alzheimers sygdom.

Resultater fra utallige dyreforsøg peger ret entydigt på, at indtagelse af omega-3 fedtsyrer er essentielt for hjernens udvikling og for at opnå og fastholde et normalt kognitivt funktionsniveau. Men for dyr, der i forvejen er tilstrækkeligt dækket ind med omega-3 fedtsyrer via kosten, ser man ikke nogen yderligere beskyttende effekt i forhold til risiko for udvikling af kognitiv svækkelse.

## Befolkningsundersøgelser

En meta-analyse fra 2012 af 10 case-kontrol undersøgelser og tværsnitsundersøgelser viser, at ældre med kognitiv svækkelse eller demens generelt har lavere niveauer af omega-3 fedtsyrer i blodet, end ældre uden demens. Det er imidlertid uvist, om det nedsatte omega-3 niveau bør opfattes som en årsag til demens eller en virkning heraf. Fremadrettede (prospektive) kohortestudier fra bl.a. Frankrig, USA, Canada og Sverige har givet modstridende resultater vedrørende en eventuel sammenhæng mellem omega-3 fedtsyrer og risiko for kognitiv svækkelse eller demens.

## Kliniske forsøg med raske ældre

De senere år er der publiceret en række kliniske forsøg med ældre uden demens med henblik på at undersøge, om omega-3 kosttilskud i form af gel-kapsler eller margarine kan bidrage til at mindske risikoen for udvikling af kognitiv svækkelse. Resultater af tre metodemæssigt stærke studier – såkaldt randomiserede, placebokontrollerede kliniske forsøg (RCT) – er sammenfattet i et Cochranereview fra 2012. Der deltog i alt 4.000 ældre i de tre forsøg, hvoraf 3.500 gennemførte hele forsøgsperioden. Som placebo blev der anvendt enten gel-kapsler indeholdende oliven-/solsikkeolie eller margarine uden omega-3. Forsøgene viste, at indtagelse af omega-3 fedtsyrer ingen effekt havde på det kognitive funktionsniveau.

## Kliniske Alzheimerforsøg

Resultater fra tre randomiserede, placebokontrollerede kliniske forsøg af høj metodemæssig kvalitet, hvor omega-3 kosttilskud blev anvendt som mulig behandling af Alzheimers sygdom, er sammenfattet i et Cochranereview fra 2016. Der deltog i alt 632 patienter med Alzheimer i let til moderat grad i de tre forsøg. Forsøgene strakte sig over henholdsvis 6 og 12 måneder eller mere. Efter 6 måneders behandling sås ingen effekt på deltagernes kognitive funktionsniveau, praktiske funktionsevne, livskvalitet eller mentale helbred. Dog fandt et meget lille studie med kun 22 deltagere en gavnlig effekt af omega-3 på praktisk funktionsevne i hverdagen (fx indkøb) ved 12 måneders behandling. Resultatet bør i givet fald verificeres i et studie med flere deltagere.



En mulig fejlkilde ved de kliniske forsøg er de relativt korte studieperioder på max. 40 måneder. Det er for kort tid til at registrere en eventuel effekt ved mangeårig omega-3 indtagelse. Ingen af de kliniske forsøg fandt væsentlige bivirkninger ved indtagelse af omega-3 kosttilskud.

## Fedtstoffer på hjernen

Omega-3 fedtsyrer er flerumættede fedtsyrer, der bl.a. findes i 'fede' fisk som laks, makrel, sild, m.v. De ernæringsmæssigt set vigtigste omega-3 fedtsyrer er alfa-linolensyre (ALA), eicosapentaensyre (EPA) og docosahexaensyre (DHA). Hjernevæv er primært opbygget af lipider, og DHA er den mest udbredte omega-3 byggesten i hjernen. Omega-3 fedtsyrer spiller en vigtig rolle i opbygningen og funktionen af cellemembraner, men menes også at være involveret i vaskulære og inflammatoriske processer bag demenssygdomme.

[Luchtman DW, Song C. Cognitive enhancement by omega-3 fatty acids from childhood to old age: findings from animal and clinical studies. Neuropharmacology. 2013;64:550-65.](#)

[Lin PY, Chiu CC, Huang SY, Su KP. A meta-analytic review of polyunsaturated fatty acid compositions in dementia. J Clin Psychiatry. 2012;73\(9\):1245-54.](#)

[Dangour AD, Andreeva VA, Sydenham E, Uauy R. Omega 3 fatty acids and cognitive health in older people. Br J Nutr. 2012;107 Suppl 2:S152-8.](#)

[Sydenham E, Dangour AD, Lim WS. Omega 3 fatty acid for the prevention of cognitive decline and dementia. Cochrane Database Syst Rev. 2012\(6\):CD005379.](#)

[Burckhardt M, Herke M, Wustmann T, Watzke S, Langer G, Fink A. Omega-3 fatty acids for the treatment of dementia. Cochrane Database Syst Rev. 2016;4:CD009002.](#)

Oprettet: 10. juni 2016