

ARTIKEL

Antioxidanter

Befolkningsundersøgelser og kliniske forsøg giver generelt modstridende resultater, når det gælder sammenhængen mellem antioxidanter og minimering af risikoen for kognitiv...

ARTIKEL

Andre fedtstoffer

En kost, der er rig på mættede fedtstoffer (fedt fra kød og mælkeprodukter) og transfedtsyrer (industrielt hærkede fedtstoffer) kan øge...

ARTIKEL

Omega-3 fedtsyrer

Der er modstridende evidens fra dyreforsøg, befolkningsundersøgelser og kliniske forsøg vedrørende sammenhængen mellem indtagelse af omega-3 fedtsyrer og risiko for...

ARTIKEL

Kalorieindtagelse

Resultater fra en befolkningsundersøgelse tyder på, at et højt kalorieindtag er associeret med øget risiko for Alzheimers sygdom. Tilsvarende viser...

ARTIKEL

Grøntsager og frugt

En kost sammensætning med store mængder grøntsager er ifølge mange befolkningsundersøgelser associeret med nedsat risiko for demens og kognitiv svækkelse. En...

ARTIKEL

Blodtrykssænkende kost

Visse kost sammensætninger er ifølge befolkningsundersøgelser forbundet med signifikant mindsket risiko for senere at udvikle kognitiv svækkelse eller demens. Ud over...

ARTIKEL

Middelhavskost

Middelhavskost er ifølge mange befolkningsundersøgelser forbundet med nedsat risiko for udvikling af kognitiv svækkelse og demens. Resultaterne støttes af et...

ARTIKEL

Kost og ernæring

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