

# Emneoversigt

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

ARTIKEL

## Blodtrykssænkende kost

Visse kostsammensætninger 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.