

Sund kost mindsker risiko for demens

Kasper Jørgensen

Nyere forskning tyder på, at visse kosttyper i det lange løb kan bidrage til at bevare et godt kognitivt funktionsniveau i alderdommen og måske endda mindske risikoen for senere udvikling af demens. Men hvordan fodrer man bedst sin aldrende hjerne? Skal det være med middelhavskost, blodtrykssænkende kost, anti-inflammatorisk kost, 'fornuftig nordisk kost' eller østersø-diæt? Fire befolkningsundersøgelser fra USA og Sverige giver nogle foreløbige svar.

Forskere fra *Wake Forest School of Medicine* i North Carolina har undersøgt sammenhængen mellem kostvaner og risiko for at udvikle demens blandt mere end 7.000 ældre kvinder, der deltog i *the Women's Health Initiative Memory Study* (WHIMS).

WHIMS var en landsdækkende befolkningsundersøgelse, der strakte sig i op til 20 år. Studiet fokuserede på den såkaldte MIND-diæt - *the Mediterranean-DASH diet intervention for neurodegenerative delay*.

Ordene *Mediterranean* og *DASH* henviser til, at MIND-diæten forsøger at kombinere netop de elementer fra henholdsvis middelhavskost og blodtrykssænkende kost (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), der beskytter mest effektivt mod neurodegeneration og kognitiv svækkelse.

Kost forsinker neurodegeneration

På baggrund af spørgeskemaoplysninger om deltageres kostvaner ved studiets start blev deltagerne opdelt i fire lige store grupper (kvartiler) i henhold til i hvor høj grad deres kost lagde sig op ad MIND-diæten.

I løbet af opfølgingsperioden, der havde en gennemsnitlig varighed på 9,7 år, udviklede 615 kvinder – svarende til 8,7 % af deltagerne - demens. Risikoen for at udvikle demens var højest blandt den fjerdedel af kvinderne, der spiste mindst MIND-orienteret, og lavest blandt den fjerdedel, der spiste mest MIND-orienteret. Idet førstnævnte kvartil blev anvendt som reference, kunne risikoen for demens - udtrykt som en *hazard ratio* - estimeres som 0,76 (95 % konfidensinterval 0,62 til 0,94) i anden kvartil, 0,79 (0,62 til 0,99) i tredje kvartil og 0,66 (0,50 til 0,86) i fjerde kvartil.

Det svarer til en reduktion af risikoen på cirka 24 %, 21 % og 34 % fra laveste til højeste kvartil – ikke helt en dosis-respons sammenhæng, men næsten.

Middelhavskost

En anden forskergruppe med rødder i *University of California* i San Francisco analyserede data vedrørende knap 6.000 ældre hjemmeboende deltagere i en befolkningsundersøgelse, *the Health and Retirement Study*, der omfattede både kvinder og mænd. Deltageres kostvaner blev klassificeret og scoret i henhold til både middelhavskost og MIND-diæt. Endvidere gennemgik deltagerne en kort neuropsykologisk undersøgelse, der belyste deres globale kognitive funktionsniveau.



Sammenlignet med deltagere med en lav score på middelhavskost havde deltagere med en moderat middelhavskost-score cirka 15 % lavere risiko for et lavt kognitivt funktionsniveau (odds ratio 0,85; 0,71 til 1,02).

Deltagere med en høj middelhavskost-score havde cirka 35 % lavere risiko for et lavt kognitivt funktionsniveau (odds ratio 0,65; 0,52 til 0,81). Der sås en tilsvarende sammenhæng mellem MIND-diæt og kognitivt funktionsniveau.

Fornuftigt nordisk kostmønster

I Sverige har forskere med tilknytning til Karolinska Institutet i Stockholm set på sammenhængen mellem kostvaner og kognitivt funktionsniveau målt med Mini-Mental Status Examination (MMSE).

Mere end 2.200 kognitivt intakte ældre blev fulgt i op til seks år. Forskerne identificerede flere forskellige typer kostmønstre, hvoraf vi allerede kender middelhavskost, MIND og DASH – men som noget nyt også et såkaldt 'nordisk fornuftigt kostmønster' (*Nordic Prudent Dietary Pattern*) og sågar en østersø-diæt (*Baltic Sea Diet*).

Den mest effektive måde at undgå at tabe højde på MMSE-testen gennem årene var angiveligt at holde sig til den fornuftige nordiske diæt (hazard ratio 0,18 (0,08 til 0,39)). Kostsammensætningen er blandt karakteriseret ved mange grøntsager og få rodfrugter.

Inflammations-relateret kostmønster

Resultaterne fra de tre befolkningsundersøgelser rejser blandt andet spørgsmålet om, hvorfor nogen kosttyper tilsyneladende beskytter bedre mod kognitiv svækkelse og demens end andre?

En forskergruppe fra *Columbia University* i New York arbejder på at finde et svar. De har undersøgt sammenhængen mellem kost og biomarkører for inflammation (betændelsesreaktioner) i organismen – nærmere bestemt C-reaktivt protein (CRP) og interleukin-6 (IL6). Studiet er baseret på 330 hjemmeboende kognitivt intakte ældre, der fik kortlagt deres kostvaner og taget blodprøver.

Forskerne identificerede et inflammations-relateret kostmønster karakteriseret ved et højt indtag af kolesterol, beta-karoten og lutein (en antioxidant) samt et lavt indtag af omega-3 flerumættede fedtsyrer, calcium, folat samt B-, D og E-vitaminer.

Forskerne fandt endvidere, at en inflammations-relateret kost var associeret med en mindre volumen af grå substans i hjernen samt et lavere præstationsniveau på tests for mentale styringsfunktioner.

BAGGRUND

[Hayden KM, Beavers DP, Steck SE, Hebert JR, Tabung FK, Shivappa N, et al. The association between an inflammatory diet and global cognitive function and incident dementia in older women: The Women's Health Initiative Memory Study. *Alzheimer's & Dementia*.](#)

[McEvoy CT, Guyer H, Langa KM, Yaffe K. Neuroprotective Diets Are Associated with Better Cognitive Function: The Health and Retirement Study. *J Am Geriatr Soc*. 2017;65\(9\):1857-62](#)

[Shakersain B, Santoni G, Larsson SC, Faxen-Irving G, Fastbom J, Fratiglioni L, et al. Prudent diet may attenuate the adverse effects of Western diet on cognitive decline. *Alzheimer's & Dementia*. 2016;12\(2\):100-9.](#)

[Healthy eating patterns may preserve cognitive function and reduce the risk of dementia. Pressemødeelse fra the Alzheimer's Association International Conference \(AAIC\) 2017 den 17. juli 2017.](#)



Oprettet: 18. september 2017