

Kan indtagelse af forarbejdet kød øge risiko for demens?

Kasper Jørgensen

Ifølge en engelsk befolkningsundersøgelse kan der være en sammenhæng mellem, hvilke typer kød, man spiser, og risikoen for senere udvikling af demens.



Indtagelse af industriforarbejdet kød ser ud til at øge risikoen, hvorimod indtagelse af uforarbejdet rødt kød i form af okse, svin eller lam ser ud til at mindske risikoen.

Der er meget, der tyder på, at kostsammensætningen kan have betydning for risikoen for udvikling af demens. For eksempel har middelhavskost og såkaldt blodtryksænkende kost ifølge flere befolkningsundersøgelser en mulig beskyttende virkning mod demens.

Generelt ser kostsammensætninger med et højt indhold af grøntsager, bælgfrugter, olivenolie, fisk og skaldyr ud til at være associeret med en nedsat risiko for kognitiv svækkelse eller demens, hvorimod en kost rig på mættede fedtstoffer og transfedtsyrer tilsyneladende trækker i den modsatte retning.

The UK Biobank

En forskergruppe fra universitetet i Leeds har analyseret data fra *the UK Biobank* med henblik på at undersøge, om en kostsammensætning med et højt indhold af kød påvirker risikoen for senere udvikling af demens. Deres udgangshypotese var, at en høj indtagelse af kød ville øge risikoen for demens.



Biobanken indeholder detaljerede oplysninger om knap en halv million briter, der blev inkluderet i studiekohorten i perioden 2006 til 2010, hvor de var i alderen 40 til 69 år.

"Hvor ofte spiser De kødtærte?"

Deltagerne blev undersøgt på 22 forskningscentre i England, Skotland og Wales, hvor de bl.a. udfyldte et spørgeskema om deres habituelle kostvaner, herunder hvor ofte de spiste forskellige typer af kød.

Kategorierne vedrørende kød omfattede forarbejdet kød, fx pølser, bacon, skinke, kyllingenuggets og *meat pies* samt uforarbejdet kød i form af fjerkræ, okse, svin og lamme- eller fårekød.

Spørgeskemaet om habituelle kostvaner blev suppleret med et spørgeskema vedrørende det seneste døgn kostindtagelse, der blev gentaget flere gange igennem en periode på 16 måneder.

Okse, svin og lam/får blev for nemheds skyld efterfølgende slået sammen til én kategori ved navn 'uforarbejdet rødt kød', og endvidere blev det samlede indtag af kød per deltager beregnet.

En skive bacon om dagen

I løbet af de følgende ca. ni års opfølgning fik knap 9.200 deltagere demens ifølge hospitals- og dødsregistre. En daglig indtagelse af blot 25 gram forarbejdet kød – omtrent svarende til en skive bacon – var associeret med ca. 44 % øget risiko for en demensdiagnose (Hazard ratio 1,44; 95 % konfidensinterval 1,24 til 1,67).

Omvendt var daglig indtagelse af 50 gram uforarbejdet rødt kød associeret med knap 20 % øget risiko for en demensdiagnose (HR 0,81; 95 % CI 0,69 til 0,95).

Desuden så man tendens til, at indtagelse af uforarbejdet fjerkræ var associeret med en nedsat risiko for demens, hvorimod et højt samlet indtag af kød var associeret med en øget risiko – men disse mulige sammenhænge var ikke statistisk signifikante.

Ved analyserne af sammenhængene mellem indtagelse af forskellige typer kød og demensrisiko blev der statistisk taget højde for en lang række variable i form af region, rygning, fysisk aktivitet, BMI, søvnlængde, tidligere apopleksi, demens i familien samt andre kostvariable som fx grøntsager og frugt, fisk, te og kaffe samt alkohol.

Mere forskning påkrævet

Deltagere med en APOE ε4 genotype havde ca. seks gange øget risiko for at få en Alzheimerdiagnose og ca. tre gange øget risiko for at få en demensdiagnose af enhver type sammenlignet med deltagere uden en APOE ε4 genotype. Men sammenhængen mellem indtagelse af forskellige typer af kød og demensrisiko så ud til at gøre sig gældende uafhængigt af APOE-genotype.

De foreliggende resultater udgør ikke noget endegyldigt bevis for en sammenhæng mellem indtagelse af forskellige typer af kød og demensrisiko. Der er tale om et observationsstudie, om end et stort et af slagsen, baseret på selvrapportering, og fejlkilderne er mange.

Forskergruppen vurderer, at deres resultater peger i samme retning som tidligere studier, men at der er behov for mere forskning i emnet.

Zhang H, Greenwood DC, Risch HA, Bunce D, Hardie LJ, Cade JE. Meat consumption and risk of incident dementia: cohort study of 493,888 UK Biobank participants. *Am J Clin Nutr.* 2021 [Online ahead of print]

[PubMed](#)



Zhang H, Hardie L, Bawajeeh AO, Cade J. Meat Consumption, Cognitive Function and Disorders: A Systematic Review with Narrative Synthesis and Meta-Analysis. *Nutrients*. 2020;12(5).

[PubMed](#)

Oprettet: 26. april 2021