

Sund livsstil forsinket forværring af demens

Det er velkendt, at en sund livsstil kan bidrage til at mindske risikoen for at udvikle demens, men ifølge ny amerikansk forskning kan en sund livsstil også bidrage til at forsinke forværring af Alzheimers sygdom i let grad.



Ifølge ny amerikansk forskning kan sund livsstil bidrage til at forsinke forværring af Alzheimers sygdom i let grad. Udover kost og motion inddrager studiet blandt andet yoga og meditation som en del af en sund livsstil. Der deltog 51 patienter i alderen 45-90 år i studiet, der havde enten let kognitiv svækkelse (*mild cognitive impairment*, MCI) eller demens i let grad forårsaget af alzheimer. Deltagerne havde en *Montreal Cognitive Assessment* (MoCA) testscore på mindst 18 svarende til, at ingen havde kognitiv svækkelse i udtalt grad. Deltagerne blev via lodtrækning fordelt til enten en interventionsgruppe eller en kontrolgruppe, der fik tilbudt sædvanlig støtte og rådgivning i 40 uger. Kontrolgruppen kunne skifte til interventionsprogrammet efter 20 uger.

Flerspektret intervention

Interventionen fokuserede på sund kost, fysisk aktivitet, stresshåndtering og psykologisk støtte til patienter og pårørende i form af:

- en vegansk kostplan med et lavt indhold af usunde fedtstoffer, sødestoffer og højt forarbejdede kulhydrater suppleret med en række kosttilskud. Alle måltider blev leveret uden omkostninger for deltageren og en pårørende.
- styrketræning mindst tre gange om ugen instrueret af en fysioterapeut. Deltagerne blev også opfordret til at dyrke aerob træning (fx gåture) på egen hånd mindst en halv time dagligt.



- øvelser i stresshåndtering en time dagligt med meditation og yoga.
- deltagelse i støttegrupper for patienter og ægtefæller af en times varighed tre dage om ugen.

Effekten af interventionen blev primært målt ved hjælp af vurderingsskalaer for det generelle funktionsniveau (*Clinical Global Impression of Change* (CGIC), *Clinical Dementia Rating* (CDR-SB, CDR-G)) samt et kognitivt testbatteri (*Alzheimer's Disease Assessment Scale* (ADAS-Cog)).

Forsigtig optimisme

Efter 20 ugers intervention sås der signifikant forbedring af det generelle funktionsniveau i interventionsgruppen.

Ud af de 24 deltagere i interventionsgruppen var der 10, der udviste en lille forbedring, syv var uændrede, og syv havde en lille forværring på CGIC-skalaen. Til sammenligning var der ingen af de 25 deltagere i kontrolgruppen, der udviste forbedring, idet otte var uændrede, 14 havde en lille forværring, og tre havde moderat forværring. Resultater fra 40 ugers intervention forventes at blive tilgængelige senere i 2024.

Forskerne har tidligere påvist, at interventionen også har en gavnlig effekt på deltagernes kardiovaskulære (hjertekar-mæssige) sundhed, hvilket indirekte understøtter, at interventionen også kan være gavnlig for deltagernes hjernesundhed.

Selvom der er tale om et relativt lille studie, giver resultaterne anledning til forsigtig optimisme med hensyn til muligheden for at påvirke det tidlige forløb af Alzheimers sygdom. Der er angiveligt tale om det første randomiserede kontrollerede forsøg, der viser, at en intensiv indsats målrettet bl.a. kost og motion kan medføre en væsentlig forbedring af funktionsniveauet ved Alzheimers sygdom. Studiet var ledet af forskere fra *University of California* i San Francisco.

I sommeren 2025 forventes der at komme resultater fra det beslægtede, men væsentligt større *US POINTER Study*, der undersøger virkningen af livsstilsinterventioner på kognitiv sundhed blandt omkring 2.000 ældre med særlig risiko for at udvikle kognitiv svækkelse.

Ornish D, Madison C, Kivipelto M, Kemp C, McCulloch CE, Galasko D, et al. Effects of intensive lifestyle changes on the progression of mild cognitive impairment or early dementia due to Alzheimer's disease: a randomized, controlled clinical trial. *Alzheimer*

[PubMed](#)

The Alzheimer's Association U.S. Study to Protect Brain Health Through Lifestyle Intervention to Reduce Risk (US POINTER)

[Alzheimer's Association](#)

Oprettet: 24. juni 2024