



Middelhavskost

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

Betegnelsen middelhavskost refererer til en kostsammensætning med et:

- højt indhold af grøntsager, frugt, kornprodukter samt bælgfrugter
- moderat indhold af fisk
- moderat forbrug af vin (som regel i forbindelse med måltider)
- lavt til moderat indhold af mejeriprodukter (i form af yoghurt og ost)
- lavt indhold af mættede fedtsyrer med olivenolie som den væsentligste kilde til fedtstof
- lavt indhold af rødt kød

Befolkningsundersøgelser

Et flertal af studier i en systematisk gennemgang af 11 befolkningsundersøgelser fra perioden 2006-2012 (publiceret i 2013) viste, at middelhavskost er associeret med et bedre kognitivt funktionsniveau samt lavere risiko for udvikling af kognitiv svækkelse og Alzheimers sygdom.

Den gavnlige virkning af middelhavskost var mest udtalt i studier med ældre deltagere (+75-årige). Det hænger formentlig sammen med, at forekomsten af kognitiv svækkelse øges med alderen, hvilket gør det lettere at påvise en eventuel effekt af middelhavskost.

Meta-analyser

En meta-analyse af fem befolkningsundersøgelser fra perioden 2006-2009 (publiceret i 2010) fandt, at middelhavskost er knyttet til ca. 13 % nedsat risiko for neurodegenerative sygdomme.

Tilsvarende fandt en meta-analyse af fem befolkningsundersøgelser fra perioden 2006-2011 (publiceret i 2014), at middelhavskost er knyttet til en signifikant nedsat risiko for både let kognitiv svækkelse (*mild cognitive impairment*, MCI) og Alzheimers sygdom.

Klinisk forsøg

Der foreligger et enkelt randomiseret, kontrolleret klinisk forsøg fra Spanien, the PREDIMED-NAVARRA trial, hvor middelhavskost blev suppleret med enten ekstra jomfruolivenolie eller med blandede nødder. Forsøget strakte sig over 6½ år og havde 285 ældre deltagere med øget risiko for hjertekarsygdom.

Forsøgsgruppen, der supplerede middelhavskost med ekstra jomfruolivenolie, bevarede det kognitive funktionsniveau relativt bedre og opnåede signifikant lavere risiko for MCI (odds ratio 0,34; 95 % konfidensinterval 0,12-0,97) end de to øvrige grupper.

Nyere studier

Siden det omtalte systematiske review og de to meta-analyser er der publiceret ca. 10 befolkningsundersøgelser med blandede resultater. Det største af studierne er baseret på data fra den amerikanske undersøgelse *REasons for Geographic and Racial Differences in Stroke* (REGARDS) og inkluderer 17.500 deltagere.

Studiet fandt, at middelhavskost er forbundet med en signifikant risikoredsættelse på ca. 13 % for kognitiv svækkelse (odds ratio 0,87; 95 % konfidensinterval 0,76-1,00) efter statistisk justering for relevante baggrundsvariable.

The Nurses' Health Study med deltagelse af 16.000 ældre kvinder (+70-årige) fandt, at middelhavskost er associeret med et moderat bedre kognitivt funktionsniveau generelt, men ikke med nedsat risiko for udvikling af kognitiv svækkelse over tid.

The Malmö Kost Cancer studie med godt 30.000 deltagere og 20 års opfølgning fandt ingen sammenhæng mellem middelhavskost og risiko for senere udvikling af demens.

Meta-analyser af sammenhængen mellem middelhavskost og neurodegenerative sygdomme

Emne	Antal studier i meta-analyse	Risikoestimat	95 % konfidensinterval	Reference
Neurodegenerative sygdomme	5	Relativ risiko 0,87	0,81-0,94	Sofi, 2010
Mild cognitive impairment (MCI)	2	Hazard ratio 0,73	0,56-0,96	Singh, 2014
Alzheimers sygdom	2	Hazard ratio 0,64	0,46-0,89	Singh, 2014
MCI og Alzheimer kombineret	5	Hazard ratio 0,67	0,55-0,81	Singh, 2014

Lourida I, Soni M, Thompson-Coon J, Purandare N, Lang IA, Ukoumunne OC, et al. Mediterranean diet, cognitive function, and dementia: a systematic review. *Epidemiology*. 2013;24(4):479-89

[PubMed](#)

Sofi F, Abbate R, Gensini GF, Casini A. Accruing evidence on benefits of adherence to the Mediterranean diet on health: an updated systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr*. 2010;92(5):1189-96

[PubMed](#)

Singh B, Parsaik AK, Mielke MM, Erwin PJ, Knopman DS, Petersen RC, et al. Association of mediterranean diet with mild cognitive impairment and Alzheimer's disease: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Alzheimer's disease : JAD*. 2014;39(2):271

[PubMed](#)

Martinez-Lapiscina EH, Clavero P, Toledo E, San Julian B, Sanchez-Tainta A, Corella D, et al. Virgin olive oil supplementation and long-term cognition: the PREDIMED-NAVARRA randomized, trial. *The journal of nutrition, health & aging*. 2013;17(6):544-52

[PubMed](#)

Morris MC. Nutrition and risk of dementia: overview and methodological issues. *Ann N Y Acad Sci.* 2016;1367(1):31-7

[PubMed](#)

Tsivgoulis G, Judd S, Letter AJ, Alexandrov AV, Howard G, Nahab F, et al. Adherence to a Mediterranean diet and risk of incident cognitive impairment. *Neurology.* 2013;80(18):1684-92

[PubMed](#)

Samieri C, Okereke OI, E ED, Grodstein F. Long-term adherence to the Mediterranean diet is associated with overall cognitive status, but not cognitive decline, in women. *J Nutr.* 2013;143(4):493-9

[PubMed](#)

Glans I, Sonestedt E, Nagga K, Gustavsson AM, Gonzalez-Padilla E, Borne Y, et al. Association Between Dietary Habits in Midlife With Dementia Incidence Over a 20-Year Period. *Neurology.* 2022 [Online ahead of print]

[PubMed](#)

Senest opdateret: 17. august 2020