

Blodtrykssænkende kost

Visse kostsammensætninger er ifølge befolkningsundersøgelser forbundet med signifikant mindsket risiko for senere at udvikle kognitiv svækkelse eller demens. Ud over middelhavskost drejer det sig om de såkaldte DASH- og MIND-diæter.

Blodtrykssænkende kost

The Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) er en kostsammensætning beregnet på at sænke blodtrykket. DASH er karakteriseret ved et højt indhold af:

- frugt
- grøntsager
- nødder og frø
- bælgfrugter
- magert kød
- fisk og fjerkræ
- magre mejeriprodukter

samt et lavt indhold af:

- slik
- mættede fedtstoffer
- salt

Det er veldokumenteret, at DASH har en beskyttende virkning mod sygdomstilstande som forhøjet blodtryk (hypertension), hjertekarsygdom og diabetes, der hver for sig er forbundet med øget risiko for kognitiv svækkelse og demens.

Sammenhængen mellem DASH og kognitiv funktion er undersøgt i en randomiseret klinisk undersøgelse (RCT) fra 2010, og sammenhængen mellem DASH og risikoen for udvikling af kognitiv svækkelse eller demens er belyst i tre befolkningsundersøgelser fra perioden 2012-2014.

De fire studier finder samstemmende, at DASH er forbundet med et bedre kognitivt præstationsniveau på kort sigt og en mindsket risiko for kognitiv svækkelse eller demens på langt sigt.

Resultaterne af forskningen vedrørende DASH og kognitiv svækkelse er sammenfattet i en oversigtsartikel fra 2014.

Kost mod neurodegeneration

The Mediterranean-DASH diet intervention for neurodegenerative delay (MIND) kombinerer de elementer fra DASH og middelhavskost, der menes at beskytte mest effektivt mod neurodegeneration og kognitiv svækkelse. MIND-diæten er karakteriseret ved et højt indhold af:



- grønne, bladrigge grøntsager (fx kål)
- andre typer grøntsager
- nødder
- bær
- bønner
- fuldkorn
- fisk og skaldyr
- fjerkræ
- olivenolie
- vin

samt et lavt indhold af:

- rødt kød
- smør og fast margarine
- ost
- slik og kager
- friturestegt mad

Sammenhængen mellem MIND og kognitiv funktion samt risikoen for at udvikle Alzheimers sygdom er undersøgt i *the Memory and Aging Project* fra Chicago. MIND-diæten var tydeligt forbundet med tempoet for udvikling af kognitiv svækkelse.

En sammenligning af deltagere inden for henholdsvis den højeste og laveste tredjedel af spekteret af MIND-diæt scores viste, at den tredjedel, der spiste mest i overensstemmelse med MIND, havde signifikant langsommere svækkelse af den kognitive funktion.

Over et forløb på 10 år svarede det til et kognitivt funktionsniveau, der var 7½ år yngre end den mindst MIND-orienterede tredjedel. Tilsvarende havde den tredjedel af deltagerne, der spiste den mest MIND-orienterede kost, kun halvt så høj risiko for at udvikle Alzheimer (hazard ratio 0,47; 95 % konfidensinterval 0,26-0,76) som den laveste tredjedel.

Undersøgelser vedrørende DASH-diæten

Navn på studie	Sted	Studiedesign	Antal deltagere	Studie-periode	Reference
Exercise and Nutrition Interventions for Cardiovascular Health (ENCORE)	North Carolina, USA	Randomiseret kontrolleret studie	124	4 måneder	Smith, 2010
Cache County Memory Study	Utah, USA	Prospektivt kohortestudie	2.544	Mean 6,3 år (SD 5,3)	Norton, 2012
Cache County Memory Study	Utah, USA	Prospektivt kohortestudie	3.831	11 år	Wengreen, 2013

Navn på studie	Sted	Studiedesign	Antal deltagere	Studie-periode	Reference
Memory and Aging Project	Illinois, USA	Prospektivt kohortestudie	826	4,1 år	Tangney, 2014

Undersøgelser vedrørende MIND-diæten

Navn på studie	Sted	Studiedesign	Antal deltagere	Studieperiode	Outcome	Reference
Memory and Aging Project	Illinois, USA	Prospektivt kohortestudie	960	Mean 4,7 år	Kognitiv funktion	Morris 2015
Memory and Aging Project	Illinois, USA	Prospektivt kohortestudie	923	Mean 4,5 år	Alzheimers sygdom	Morris 2015

Prince M, Albanese E, Guerchet M, Prina M. Nutrition and dementia. A review of available research. London: Alzheimer's Disease International; 2014

[PubMed](#)

Smith PJ, Blumenthal JA, Babyak MA, Craighead L, Welsh-Bohmer KA, Browndyke JN, et al. Effects of the dietary approaches to stop hypertension diet, exercise, and caloric restriction on neurocognition in overweight adults with high blood pressure. *Hypertension*. 2010;55(6):1331-8.

[PubMed](#)

Norton MC, Dew J, Smith H, Fauth E, Piercy KW, Breitner JC, et al. Lifestyle behavior pattern is associated with different levels of risk for incident dementia and Alzheimer's disease: the Cache County study. *J Am Geriatr Soc*. 2012;60(3):405-12

[PubMed](#)

Wengreen H, Munger RG, Cutler A, Quach A, Bowles A, Corcoran C, et al. Prospective study of Dietary Approaches to Stop Hypertension- and Mediterranean-style dietary patterns and age-related cognitive change: the Cache County Study on Memory, Health and Aging. *Am J Clin Nutr*. 2013;98(5):1263-71

[PubMed](#)

Tangney CC. DASH and Mediterranean-type Dietary Patterns to Maintain Cognitive Health. *Curr Nutr Rep*. 2014;3(1):51-61

[PubMed](#)

Tangney CC, Li H, Wang Y, Barnes L, Schneider JA, Bennett DA, et al. Relation of DASH- and Mediterranean-like dietary patterns to cognitive decline in older persons. *Neurology*. 2014;83(16):1410-6

[PubMed](#)

Morris MC, Tangney CC, Wang Y, Sacks FM, Barnes LL, Bennett DA, et al. MIND diet slows cognitive decline with aging. *Alzheimer's & dementia : the journal of the Alzheimer's Association*. 2015;11(9):1015-22.

[PubMed](#)

Morris MC, Tangney CC, Wang Y, Sacks FM, Bennett DA, Aggarwal NT. MIND diet associated with reduced incidence of Alzheimer's disease. *Alzheimer's & dementia : the journal of the Alzheimer's Association*. 2015;11(9):1007-14.

[PubMed](#)

Senest opdateret: 17. august 2020