NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

Omega-3 fedtsyrer

Der er modstridende evidens fra dyreforsøg, befolkningsundersøgelser og kliniske forsøg vedrørende sammenhængen mellem indtagelse af omega-3 fedtsyrer og risiko for kognitiv svækkelse og demens. Omega-3 fedtsyrer kan derfor ikke med den foreliggende viden anbefales som forebyggelse eller behandling af kognitiv svækkelse.

Omega-3 fedtsyrer er flerumættede fedtsyrer, der bl.a. findes i fedtholdige fisk som laks, makrel, sild m.v. De ernæringsmæssigt set vigtigste omega-3 fedtsyrer er alfalinolensyre (ALA), eicosapentaensyre (EPA) og docosahexaensyre (DHA).

Hjernevæv er primært opbygget af lipider, og DHA er den mest udbredte omega-3 byggesten i hjernen. Omega-3 fedtsyrer spiller en vigtig rolle i opbygningen og funktionen af cellemembraner, men man mener også at de er involverede i vaskulære og inflammatoriske processer bag demenssygdomme.

Dyreforsøg

Evidens fra dyreforsøg peger ret entydigt på, at indtagelse af omega-3 fedtsyrer er essentielt for hjernens udvikling og for at opnå og fastholde et normalt kognitivt funktionsniveau. Men for dyr, der i forvejen er tilstrækkeligt dækket ind med omega-3 fedtsyrer via kosten, ses ikke nogen yderligere beskyttende effekt i forhold til risiko for udvikling af kognitiv svækkelse. Forskningen er resumeret i en oversigtsartikel fra 2013.

Befolkningsundersøgelser

En meta-analyse fra 2012 af 10 case-kontrol-undersøgelser og tværsnitsundersøgelser viser, at ældre med kognitiv svækkelse eller demens generelt har lavere niveauer af omega-3 fedtsyrer i blodet end ældre uden demens.

Det er dog uvist, om det nedsatte omega-3 niveau er udtryk for en årsag til eller en virkning af demens. Fremadrettede (prospektive) kohortestudier fra bl.a. Frankrig, USA, Canada og Sverige har givet modstridende resultater vedrørende en eventuel sammenhæng mellem omega-3 fedtsyrer og risikoen for kognitiv svækkelse eller demens.

Kliniske forsøg

Resultater fra tre randomiserede, placebokontrollerede kliniske forsøg (RCT) med ældre uden demens er sammenfattet i et Cochranereview fra 2012. Mere end 3.500 personer deltog i de tre RCT'er, hvoraf det længste varede i mere end tre år. Forsøgene viste, at indtagelse af omega-3 fedtsyrer i form af gel-kapsler eller margarine ingen effekt havde på det kognitive funktionsniveau.

Et andet Cochranereview fra 2016 har sammenfattet resultater fra 3 RCT'er, hvor deltagerne var patienter med Alzheimers sygdom i let til moderat grad. Heller ikke i denne patientgruppe sås nogen effekt af tilskud af omega-3 fedtsyrer på hverken kognition, praktisk funktionsevne, livskvalitet eller mentalt helbred.

Luchtman DW, Song C. Cognitive enhancement by omega-3 fatty acids from child-hood to old age: findings from animal and clinical studies. Neuropharmacology. 2013;64:550-65

NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

PubMed

Lin PY, Chiu CC, Huang SY, Su KP. A meta-analytic review of polyunsaturated fatty acid compositions in dementia. J Clin Psychiatry. 2012;73(9):1245-54

PubMed

Dangour AD, Andreeva VA, Sydenham E, Uauy R. Omega 3 fatty acids and cognitive health in older people. Br J Nutr. 2012;107 Suppl 2:S152-8

PubMed

Sydenham E, Dangour AD, Lim WS. Omega 3 fatty acid for the prevention of cognitive decline and dementia. Cochrane Database Syst Rev. 2012(6):CD005379

PubMed

Burckhardt M, Herke M, Wustmann T, Watzke S, Langer G, Fink A. Omega-3 fatty acids for the treatment of dementia. Cochrane Database Syst Rev. 2016;4:CD009002

PubMed

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

Alzheimer's Disease International

Senest opdateret: 17. august 2020