NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

Antioxidanter

Befolkningsundersøgelser og kliniske forsøg giver generelt modstridende resultater, når det gælder sammenhængen mellem antioxidanter og minimering af risikoen for kognitiv svækkelse eller demens. Dog finder flere studier, at indtagelse af E-vitamin muligvis er associeret med nedsat risiko for kognitiv svækkelse og demens.

Antioxidanter som E-, C- og A-vitamin samt flavonoider beskytter kroppens celler, herunder neuronerne, mod nedbrydning som følge af oxidativt stress. Oxidativt stress skyldes en forstyrrelse i balancen mellem antioxidanter og de såkaldte frie radikaler i kroppen.

Frie radikaler er meget reaktive stoffer, der kan medføre skade på kroppens celler. Man kan sige, at cellerne 'ruster'. Oxidativ beskadigelse og neural inflammation (betændelsesreaktioner) skønnes at spille en væsentlig rolle i udviklingen af Alzheimers sygdom, Lewy body demens og andre neurodegenerative sygdomme. Man mener, at antioxidanter mindsker dannelsen af skadelige stoffer i organismen og bremser skadevirkningen fra frie radikaler.

E-vitamin

E-vitamin tilhører en gruppe fedtopløselige næringsstoffer, der bl.a. omfatter tokoferoler og tokotrienoler. Ud over at være en vigtig antioxidant er E-vitamin også involveret i genekspression og signalering mellem celler, enzymaktiviteter og neurologiske funktioner.

Fremadrettede (prospektive) befolkningsundersøgelser har givet modstridende resultater, når det gælder en eventuel sammenhæng mellem indtagelse af E-vitamin via kosten og risiko for kognitiv svækkelse eller demens.

Der er en tendens til, at studier, der er baseret på spørgeskemaer vedrørende kostvaner, finder en mulig forebyggende virkning af E-vitaminholdig kost. Derimod er sammenhængen mindre overbevisende i studier, der anvender biomarkører for E-vitamin (tokoferol-niveauer).

Ifølge et Cochrane-review fra 2012 foreligger der tre randomiserede kontrollerede kliniske forsøg (RCT) af god kvalitet. Det ene finder, at tilskud af E-vitamin (2000 IE per dag) har en vis forebyggende virkning på forværring af Alzheimers sygdom, hvorimod de to andre forsøg ikke kan påvise nogen effekt.

I 2014 blev der publiceret yderligere et RCT, der fandt, at behandling med høje doser E-vitamin er knyttet til en bedre bevarelse af den praktiske funktionsevne ved Alzheimers sygdom.

C-vitamin

C-vitamin (askorbinsyre) er involveret i en lang række vigtige enzymreaktioner og bidrager til vedligeholdelsen af kroppens bindevæv samt sårheling. Vitaminet kan ikke oplagres i kroppen, men skal tilføres løbende via kosten.

En forskningsgennemgang publiceret i 2012 konkluderede, at mangel på C-vitamin formentlig kan bidrage til at øge risikoen for kognitiv svækkelse og Alzheimers sygdom. Der er dog ikke noget, der tyder på, at man kan opnå nogen ekstra beskyttende virkning ved at øge indtagelsen af C-vitamin ud over, hvad man får via en almindelig, varieret kost.

NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

Flavonoider

Flavonoider er sekundære stofskifteprodukter (metabolitter) i planter, der bl.a. bidrager til deres farver. Flavonoider har antioxidant-egenskaber, men understøtter også virkningen af C-vitamin, bidrager til at dæmpe inflammation og kan i nogle tilfælde have en antibiotisk virkning.

Befolkningsundersøgelser og randomiserede kontrollerede kliniske forsøg har indtil videre givet modstridende resultater, når det gælder en eventuel sammenhæng mellem indtagelse af flavonoider og risiko for kognitiv svækkelse.

Morris MC. Nutritional determinants of cognitive aging and dementia. Proc Nutr Soc. 2012;71(1):1-13

PubMed

Dysken MW, Sano M, Asthana S, Vertrees JE, Pallaki M, Llorente M, et al. Effect of vitamin E and memantine on functional decline in Alzheimer disease: the TEAM-AD VA cooperative randomized trial. JAMA. 2014;311(1):33-44

PubMed

Farina N, Isaac MG, Clark AR, Rusted J, Tabet N. Vitamin E for Alzheimer's dementia and mild cognitive impairment. Cochrane Database Syst Rev. 2012;11:CD002854

PubMed

Mangialasche F, Kivipelto M, Mecocci P, Rizzuto D, Palmer K, Winblad B, et al. High plasma levels of vitamin E forms and reduced Alzheimer's disease risk in advanced age. Journal of Alzheimer's disease : JAD. 2010;20(4):1029-37

PubMed

Harrison FE. A critical review of vitamin C for the prevention of age-related cognitive decline and Alzheimer's disease. Journal of Alzheimer's disease : JAD. 2012;29(4):711-26

PubMed

Williams RJ, Spencer JP. Flavonoids, cognition, and dementia: actions, mechanisms, and potential therapeutic utility for Alzheimer disease. Free Radic Biol Med. 2012;52(1):35-45

PubMed

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

NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

Alzheimer's Disease International

Senest opdateret: 17. august 2020