NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

B-vitaminer

Mangel på B6-, B9- eller B12-vitamin mistænkes at kunne øge risikoen for udvikling af kognitiv svækkelse og demens hos ældre Men kliniske forsøg med tilskud af B-vitamin har indtil videre givet blandede resultater.

B-vitaminer er involveret i en række vigtige funktioner i cellens stofskifte. Der findes otte forskellige typer af B-vitamin, hvoraf især tre – B6, B9 og B12 – menes at have en beskyttende virkning på hjernen og det kognitive funktionsniveau.

B6 (pyridoxin)

B6-vitamin er bl.a. involveret i syntese af hæmoglobin, hjernens signalstoffer (neurotransmittere) samt produktionen af B3-vitamin. B6-vitamin spiller også en rolle i omsætningen af lipider og aminosyrer.

Fremadrettede (prospektive) befolkningsundersøgelser af sammenhængen mellem mangel på B6-vitamin og risikoen for udvikling af kognitiv svækkelse eller demens har givet blandede resultater. Randomiserede kontrollerede kliniske forsøg med tilskud af B6-vitamin har ikke givet overbevisende dokumentation for, at det kan forebygge udvikling af kognitiv svækkelse.

B9 (folat, folinsyre)

B9-vitamin er involveret i dannelse af røde blodlegemer og i omsætningen af aminosyrer og nukleinsyrer. Vitaminet understøtter også den normale celledeling under graviditeten. Ligesom for B6-vitamin ser man blandede og inkonsistente resultater i både prospektive befolkningsundersøgelser og kliniske forsøg.

En af forklaringerne er måske, at tilskud af folinsyre kun har en gavnlig effekt på personer, der i forvejen mangler pågældende vitamin. Da mangel på folinsyre ikke er særlig almindelig i befolkningen, forsvinder en eventuel gavnlig effekt, når man ser på de samlede resultater.

B12 (cobalamin)

B12-vitamin spiller en afgørende rolle i dannelsen af røde blodlegemer (sammen med folinsyre) og cellernes myelinskeder samt i omsætningen af kulhydrater, lipider og proteiner.

En systematisk gennemgang fra 2012 af 21 kohorteundersøgelser fandt ikke nogen sikker sammenhæng mellem B12-vitamin og risiko for kognitiv svækkelse eller demens. Dog ses, at studier, der anvender præcise biomarkører for B12-status (methylmalonsyre eller holotranscobalamin), finder en sammenhæng med kognitiv funktion.

Sammenfattende vurderes det, at tilskud af B-vitamin formentlig kun har en forebyggende effekt mod kognitiv svækkelse hos ældre, der mangler et eller flere af pågældende B-vitaminer.

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

NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

O'Leary F, Allman-Farinelli M, Samman S. Vitamin B12 status, cognitive decline and dementia: a systematic review of prospective cohort studies. Br J Nutr. 2012;108(11):1948-61

PubMed

Morris MS. The role of B vitamins in preventing and treating cognitive impairment and decline. Adv Nutr. 2012;3(6):801-12

PubMed

Hinterberger M, Fischer P. Folate and Alzheimer: when time matters. J Neural Transm (Vienna). 2013;120(1):211-24

PubMed

Vogel T, Dali-Youcef N, Kaltenbach G, Andres E. Homocysteine, vitamin B12, folate and cognitive functions: a systematic and critical review of the literature. Int J Clin Pract. 2009;63(7):1061-7

PubMed

Andrieu S, Coley N, Lovestone S, Aisen PS, Vellas B. Prevention of sporadic Alzheimer's disease: lessons learned from clinical trials and future directions. The Lancet Neurology. 2015;14(9):926-44

PubMed

Senest opdateret: 17. august 2020