



Ta vare på hjernen

Det er gode holdepunkter for at man ved å spise sunt bidrar til å bevare hukommelsen og reduserer sannsynligheten for å utvikle Alzheimers sykdom.

Det er en av mange grunner til at spesialister på ernæring anbefaler et kosthold som er rikt på frukt, grønnsaker og andre kilder til såkalte antioksidanter. Nylig ble det publisert en solid studie som støtter disse anbefalingene. Studien som ble publisert i det anerkjente tidsskriftet JAMA Internal Medicine omfattet 500 kvinner og menn. De var mellom 55 og 80 ved starten av undersøkelsen, som varte i nesten 5 år. De ble tilfeldig delt i tre grupper. Deltakerne i to av gruppene ble satt på såkalt Middelhavskosthold. Det inneholder mye friske grønnsaker, urter og frukt og litt kjøtt, fisk, egg, ost og vin. En av de to gruppene fikk også beskjed om å inkludere en liter olivenolje i ukens matprogram.

Den andre eksperimentelle gruppen hadde samme kosthold som den første gruppen pluss 30 gram nøtter daglig. Disse to gruppene ble sammenlignet med den siste gruppen som ikke skulle gjøre vesentlige endringer i kostholdet.

Hukommelse og andre mentale ferdigheter funksjoner ble testet ved forsøkets begynnelse og ved avslutning. Forskerne påviste en tydelig intellektuell bedring hos de som hadde levd på et middelhavskosthold med tillegg av olivenolje eller nøtter, mens de mentale ferdighetene i kontrollgruppen avtok i løpet av forsøksperioden. Fordelene ved Middelhavskostholdet var uavhengig av blant annet kjønn, energiinntak, utdannelsesnivå, og alder. Det siste er viktig og viser at det aldri for sent å legge om kostholdet i riktig retning.

Funnene stemmer godt overens med tidligere undersøkelser. Disse har vist at et middelhavskosthold og rikelig olivenolje synes å forsinke utviklingen av hukommelsestap og Alzheimers sykdom. Den nye studien gir oss imidlertid sikrere data fordi den ble utført med en vitenskapelig sett meget grundig metode. Resultatet kan derfor tillegges større vekt.

Budskapet er at vi i det daglige bør spise mer frukt og friske grønnsaker, nøtter og olivenolje, og at dette kan gi god effekt uansett alder. En hel liter olivenolje i uken passer dårlig inn i et norsk kosthold, men en daglig spiseskje tran vil gi oss verdifullt fiskefett. Tran er dessuten tilsatt store mengder antioksidanter for at den ikke skal harskne.

Kilder:

Professor emeritus Kaare R. Norum

JAMA Internal medicine 2015