

VOEDINGSSUPPLEMENTEN, DIEETPATRONEN EN HET RISICO OP DEMENTIE DOORGELICHT: EEN HUIDIGE STAND VAN ZAKEN

Voeding is een belangrijke en wijzigbare risicofactor die een prominente rol inneemt bij de strategie om dementie te voorkomen of de aanvang ervan te vertragen. Zowel voedingssupplementen zoals *foliumzuur**, vitamine B12/B6/E/C/D, *omega-3**, *co-enzym Q10**, zink en zelfs *luteïne/zeaxanthine**, tot een variëteit aan dieetpatronen, bijvoorbeeld het *westerse of mediterrane dieet** en verscheidene dranken, zoals koffie of wijn, werden reeds grondig doorgelicht in grootschalige onderzoeken. Tot op heden hebben al deze studies geleid tot tegenstrijdige resultaten. Zo hebben Amerikaanse onderzoekers bij maar liefst 3501 deelnemers met een gemiddelde leeftijd van 72 jaar, opgevolgd van 2006 tot 2012, geen enkel positief noch negatief effect op het geheugen kunnen vaststellen na inname van bovenvermelde voedingssupplementen^[1]. Daarentegen kon een andere groep onderzoekers wél een significant verband vaststellen tussen te lage vitamine D concentraties en een versnelde geheugenachteruitgang^[2]. Recentelijk werd er zelfs aangetoond dat het toevoegen van extra vierge* olijfolie aan de voeding van Alzheimer muismodellen een forse vermindering teweegbracht van de hoeveelheid neergeslagen eiwitten in de hippocampus, het centrum van het geheugen in de hersenen^[3].

Behalve de individuele nutriënten, kan ook geopteerd worden voor een 'multi-nutriënten benadering' door het volgen van verschillende dieetpatronen. Over het algemeen kan worden aangenomen dat een courant, westers dieetpatroon het risico op dementie vergroot, terwijl een mediterraan dieet het risico verlaagt én het geheugen verbetert^[4-5]. Men mag echter wel niet vergeten dat de gevolgen van het mediterrane dieet waarschijnlijk en deels te wijten zijn aan de positieve effecten op hart en bloedvaten, cholesterol, bloeddruk en de verminderde kans op diabetes, wat uiteindelijk allemaal risicofactoren voor dementie zijn.

Daarnaast lijken vaker mensen met hogere opleiding gerechten uit de mediterrane keuken te nuttigen, wat eveneens als beschermende factor tegen dementie wordt beschouwd. Wat drankinname betreft, werden in het verleden onder meer *resveratrol** in rode wijn^[6] en cafeïne in koffie/thee^[7] onderzocht, met een ogenschijnlijk gunstig effect voor beiden, alhoewel hier meer onderzoek nodig is.

Tot slot zijn er ook aanwijzingen dat een beperking in de dagelijkse calorie-inname (lees: 'minder gaan eten') het risico op geheugenachteruitgang en ook andere

leeftijdsgebonden kwaaltjes (hart- en vaatziekten, diabetes) doet dalen en het *neuronale** herstel stimuleert^[8]. Desalniettemin is het niet enkel dieet en voeding wat de klok slaat. Om tot een significante vermindering te komen wat betreft het risico op dementie, draait het allemaal om levensstijl. Dit laatste omvat de combinatie van zowel gezonde voeding alsook beweging/sport, geheugentraining (kruiswoordraadsels, lezen, nieuws volgen) en zintuigelijke-/omgevingsverrijking (het onderhouden van sociale contacten, muziek, hobby's).

Door: **Dr. Yannick Vermeiren** (postdoctoraal onderzoeker (PhD) Universiteit Antwerpen en Alzheimer Research Center Groningen, vrijwillig wetenschappelijk medewerker en consulent Alzheimer Liga Vlaanderen)

*Lexicon:

- *foliumzuur*: ook wel vitamine B11; een essentieel vitamine verkregen uit bladgroente en betrokken bij tal van biologische processen in het menselijke lichaam (zoals aanmaak rode bloedcellen, ontwikkeling hersenen etc.).
- *omega-3*: een groep meervoudige, onverzadigde vetzuren die het cholesterolgehalte in het bloed doet dalen.
- *co-enzym Q10*: vetoplosbare, anti-oxidatieve, vitamine-achtige stof die in elke menselijke en dierlijke cel aanwezig is en de werking van de 'energiecentrales' van de cel aanstuurt (= 'mitochondriën').
- *luteïne*: gele kleurstof verkregen uit planten, gras, brandnetels, maar ook eieren, andijvie en spinazie en gebruikt als voedingssupplement tegen maculadegeneratie (oogaandoening).
- *zeaxanthine*: oranje kleurstof verkregen uit planten, spinazie, spruiten, sinaasappels, abrikoos, perzik die een chemische variant is van luteïne.
- *westers dieet*: dieet voornamelijk bestaande uit verzadigde vetten, grote hoeveelheden suiker, alcohol (bier), frisdranken, bewerkt en rood vlees, fastfood.
- *mediterrane dieet*: dieet oorspronkelijk afkomstig uit Griekenland en Italië (landen rondom de Middellandse zee) wat voornamelijk olijfolie, noten, pasta, onverzadigde vetten, zuivelproducten, matige wijnconsumptie, fruit en granen bevat (niet: pizza).
- *extra vierge*: ook wel 'extra zuiver' genoemd; olijfolie mechanisch verkregen na de eerste (koude) persing, van smaak fruitig, met superieure kwaliteit, vastgesteld door degustatiepanel.
- *resveratrol*: chemische stof (polyfenol) van nature voorkomend in de blauwe schil van druiven, met

- gunstige anti-oxidatieve werking, voorkomt onder meer hartaandoeningen en kanker.
- *neuronaal*: 'tussen(in) de hersencellen'; 'de hersencellen omvattend'

Bronnen:

- [1] Chew EY et al. 2015. Journal of the American Medical Association (JAMA) Vol. 314, pp. 791-801.
- [2] Miller JW et al. 2015. JAMA Neurology Vol. 72, pp. 1295-1303.
- [3] Qosa H et al. 2015. ACS Chemical Neuroscience Vol. 6, pp. 1849-1859.
- [4] Morris MC et al. 2015. Alzheimer's & Dementia Vol. 11, pp. 1007-1014.
- [5] Valls-Pedret C et al. 2015. JAMA Internal Medicine Vol. 175, pp. 1094-1103.
- [6] Braidy N et al. 2016. Current Topics in Medicinal Chemistry Vol. 16, pp. 1951-1960.
- [7] Panza F et al. 2015. Journal of Nutrition Health and Aging Vol. 19, 313-328.
- [8] Levenson CW and Rich NJ, 2007. Brief Critical Review Vol. 65, pp. 412-415



Voorbeeld van een mediterrane maaltijd

Bron: <http://www.knack.be/nieuws/gezondheid/mediterraan-dieet-vertraagt-dementie/article-normal-95497.html>



Resveratrol-bevattende middelen: rode wijn, chocolade, rode druiven

Bron: <http://www.medstargeorgetown.org/2015/09/20/resveratrol-impacts-alzheimers-disease-biomarker/#q={>