



Matens betydelse vid demenssjukdom

Gerd Faxén Irving
Dietist, doktorand
[2004-08-05]

Matens betydelse vid demenssjukdom.

Eftersom medellivslängden och antalet äldre beräknas öka, kan vi förvänta oss att sjukdomar som är vanliga hos äldre, t.ex. demenssjukdomar kommer att öka. Idag har ca 7 procent av befolkningen, 150 000 personer, i Sverige över 65 år en demenssjukdom.

Näringsintagets betydelse vid olika demenssjukdomar är ännu inte klarlagd.

Undersökningar har visat att äldre personer med demenssjukdom väger mindre än äldre personer utan demenssjukdom. Viktminskning är vanligast hos dem, som drabbas av Alzheimer's sjukdom och den verkar öka med sjukdomens svårighetsgrad. Förmodligen är det många olika faktorer, som samverkar till denna viktne­dgång. Sjukdomen påverkar t ex vår inlärd­a och reflexmässiga förmåga att handla mat, laga mat, komma ihåg att äta och komma ihåg hur man äter. Oro, rastlöshet och ångest bidrar till att det kan vara svårt att äta i lugn och ro. Vid Alzheimer's sjukdom finns även en inflammatorisk aktivitet, som kan inverka negativt på aptiten och därmed matintaget.

Ett otillräckligt energiintag till följd av en hög energiomsättning har diskuterats som en bidragande orsak till viktminskning. Hittills har man inte kunnat konstatera att personer med Alzheimer's sjukdom har en högre energiomsättning än friska i samma ålder. Däremot förbrukar personer, som ständigt vandrar mycket energi. Viktne­dgång leder bl. a. till orkeslöshet, trötthet och sänkt motståndskraft.

För att försöka påverka sjukdomen och därigenom förbättra livskvaliteten hos personer med demenssjukdom, måste man undersöka och försöka förstå sambanden mellan näringsintag, minnesfunktion och fysisk funktionsförmåga.

KOSTBEHANDLING

Effekter av att ge näringsdrycker

I några studier på sjukhem har man utvärderat effekten av att ge personer med demenssjukdom tillägg av näringsdrycker. Ett dagligt tillägg av 1-2 näringsdrycker (300-600 kcal) under 2-3 månader resulterade i viktuppgångar på 2-3½ kilo. I en av undersökningarna kunde man även se en förbättrad vitaminstatus.

Oftast har man i dessa undersökningar enbart bedömt effekten på näringstillståndet eller enbart studerat effekten på minnesfunktion. Några undersökningar har studerat effekter på både näringstillstånd och minnesfunktion.

Viktuppgång hos personer på demensgruppboende efter tillägg av näringsdrycker.

På ett demensgruppboende söder om Stockholm bedömdes näringstillstånd och minnesfunktion på 22 personer före och efter en 5 månaders period. De boende fick två näringsdrycker per dag som ett komplement till de övriga måltiderna. Dryckerna serverades på eftermiddagen och på kvällen, tillsammans med medicinerna.

Personalen på boendet fick utbildning om mat och näringsbehov hos äldre vid 4 olika tillfällen. När de boende vägdes efter 5 månader hade vikten ökat med drygt 3 kg.

Ett annat demensgruppboende utgjorde kontrollgrupp, som varken fick näringsdryck eller utbildning. Vikten var i den gruppen oförändrad efter 5 månader.

Hos den grupp, som fick näringsdrycker, kunde vi inte se en något förbättrad funktionsförmåga eller minnesfunktion med de mätinstrument vi använde. Både personal och anhöriga upplevde emellertid att de boende var mer aktiva och mer rörliga under denna period. För att eventuellt kunna åstadkomma en förändring av minnesfunktion och funktionsförmåga måste man förmodligen starta behandling i ett tidigare skede.

Effekter av anpassad miljö och kaloririk mat i samband med minnesutredning.

Hos 230 patienter, som var inlagda för minnesutredning på geriatriska kliniken, Huddinge universitetssjukhus, studerades samband mellan viktförändring och förändring i minnesförmåga. Alla patienter vägdes vid in- och utskrivning. Vid samma tillfällen bedömdes minnesfunktionen med bl. a. Mini Mental Test (MMT), ett av de vanligaste minnesfunktionstesterna.

På avdelningen serverades frukost, lunch, middag samt ett par mellanmål. Inga lättprodukter användes och till eftermiddagskaffet serverades ofta något hembakat. Måltidsmiljön var äldreanpassad och personalen specialutbildad.

Vikten ökade under en medelvårdtid på tre veckor och en samtidig förbättring av minnesfunktionen mätt med MMT kunde observeras. I en långtidsuppföljning, av dem som utreddes, har vi kunnat se att ett Body Mass Index (BMI) över 23 verkar vara positivt för överlevnad i denna grupp. Detta har man även funnit hos andra grupper av sjuka äldre, d.v.s. det verkar vara gynnsamt att ha ett högre BMI än det, som rekommenderas till yngre personer < 70 år.

$$\text{Body Mass Index} = \frac{\text{vikt (kg)}}{\text{längd (m)}^2}$$

För personer >70 år rekommenderas nu i Sverige ett högre intervall, 22-27.
Motsvarande för personer < 70 år är 20-25.

Är vikten påverkbar?

Viktförlust vid sjukdom bidrar till att förstärka sjukdomskänslan. Kan man vända den trenden bidrar det till en ökad självkänsla, högre livskvalitet samt ett bättre skydd mot andra sjukdomar.

Det förefaller, bl.a. av de undersökningar som nämnts ovan, vara möjligt att påverka vikten, åtminstone vid mild, måttlig och medelsvår demens.

Råd vid viktförlust

Vid viktförlust är det viktigt att se till att maten inte blir för mager/energifattig. Detta kan man förhindra genom att berika maten med smör, olja, grädde och crème fraiche samt genom att sluta använda lättprodukter. Efterrätter och kvällsmörgåsar är annat, som kan bidra till viktstabilitet eller viktuppgång. Följ vikten 1-2 gånger i månaden. En dietist kan ge råd om hur man gör maten energi- och näringsrik. En dietist kan hjälpa till med förskrivning av näringsdrycker och även diskutera behov av vitamin- och mineraltillskott. Näringsdrycker finns i en mängd olika smaker. De är kalori- och näringstäta och är bra att ta som mellanmål och/eller kvällsmål.

KOSTPREVENTION

Kan fisk skydda mot Alzheimer's sjukdom?

Befolkningsundersökningar visar på samband mellan olika kostfaktorer och demenssjukdom, framförallt fettkvalitetens betydelse för utvecklandet av Alzheimer's sjukdom.

I en stor studie, Rotterdamstudien, har man följt närmare 5 400 personer för att studera livsmedelsvalets betydelse för insjuknande i demenssjukdom. Man fann att ett högt intag av mättat fett och kolesterol ökade risken för demenssjukdom, medan intag av fisk, som innehåller mycket omättat fett och omega 3-fettsyror, minskade risken. Fettintaget totalt och särskilt av mättat fett kunde relateras till vaskulär demens medan fiskkonsumtion verkade ha en skyddande effekt mot att insjukna i Alzheimers sjukdom.

I en fransk undersökning där man följt en grupp personer över tid har man kunnat konstatera, att äldre personer, som åt fisk eller skaldjur minst en gång i veckan hade lägre risk att utveckla demens, inklusive Alzheimer's sjukdom.

En grupp från Chicago konstaterade nyligen att personer, som åt fisk en gång i veckan hade 60 procents lägre risk att insjukna i Alzheimer's sjukdom jämfört med personer, som åt fisk sällan eller aldrig.

”Rotterdamsgruppen” har 2004 publicerat resultat från något yngre individer, 45-70 år, med liknande resultat som ovan. Här såg man att fet fisk och omega 3-fettsyror minskade risken för försämring av minnesfunktioner medan kolesterol och mättat fett var förenat med en ökad risk.

Mekanismerna bakom fiskfetternas positiva verkan antas vara omega 3-fetternas anti-inflammatoriska egenskaper samt dess effekter att förebygga hjärt-kärlsjukdom.

Andra befolkningsundersökningar har visat på samband mellan folsyra, vitamin B12 och demenssjukdom och ytterligare andra har visat på samband mellan vitamin C och E och Alzheimer's sjukdom och andra demenssjukdomar.

De studier, som bedöms som mest tillförlitliga idag är de studier, som sett samband mellan fisk/fiskfetter och Alzheimer's sjukdom men ytterligare undersökningar och kontrollerade studier krävs för att bekräfta dessa fynd.

Slutkommentar

Idag finns ett ökat intresse för matens betydelse vid demenssjukdom.

Kostbehandling kan bidra till viktuppgång vid lätt till medelsvår demenssjukdom. Om man kan påverka minnesfunktionen med kostfaktorer kvarstår att bevisa.

Den kost, som ofta rekommenderas allmänt idag den s.k. Medelhavskosten d.v.s. mycket frukt och grönsaker, måttligt med vin samt mycket fisk verkar ha en skyddande effekt även när det gäller Alzheimer's sjukdom. Mat som skyddar hjärtat verkar också skydda hjärnan!

Med tanke på de stora mänskliga och samhällsliga umbäranden, som en demenssjukdom medför är varje möjlighet att genom nya kunskaper påverka livsvillkoren av stort värde.

Referenser

Barberger-Gateau P, Letenneur L, Deschamps V, Pérès K, Dartigues JF, Renaud S.
Fish, meat, and risk of dementia : cohort study.
BMJ 2002;325:932-933.

Carver AD, Dobson AM.
Effects of dietary supplementation of elderly demented hospital residents.
J Hum Nutr Diet 1995;8:389-394.

Faxén-Irving G, Andrén-Olsson B, af Geijerstam A, Basun H, Cederholm T.
The effect of nutritional intervention in elderly subjects residing in group-living for the demented.
Eur J Clin Nutr 2002;56(3):221-227.

Faxén-Irving G, Basun H, Cederholm, T.
Nutritional and cognitive relationships and long-term mortality in patients with various dementia disorders.
Manus.

Kalmijn S, Launer LJ, Ott A, Witteman JC, Hofman A, Breteler MM.
Dietary fat intake and the risk of incident dementia in the Rotterdam study.
Ann Neurol 1997;42(5):776-782.

Kalmijn S, van Boxtel MP, Ocké M, Verschuren WM, Kromhout D, Launer LJ.
Dietary intake of fatty acids and fish in relation to cognitive performance at the middle age.
Neurology 2004;62(2):275-280.

Morris MC, Evans DA, Bienias JL, Tangney CC, Bennett DA, Wilson RS, Aggarwal N, Schneider J.
Consumption of fish and n-3 fatty acids and risk of incident Alzheimer Disease.
Arch Neurol 2003;60(2):940-946.

Wouters-Wesseling W, Wouters AE, Kleijer CN, Bindels JG, de Groot CP, van Staveren WA.
Study of the effect of a liquid nutrition supplement on the nutritional status of psychogeriatric nursing home patients.
Eur J Clin Nutr 2002;56:245-251.

Gerd Faxén Irving.
Dietist och doktorand
Huddinge Universitetssjukhus
Stockholm 2004-02-03

Allt material på dessa sidor är upphovsrättsligt skyddade och får inte användas i kommersiellt syfte. Använd gärna texten för eget bruk men ange var materialet har hämtats.

Ange referensen på följande sätt:

Faxén Irving, G. (2004) Matens betydelse vid demenssjukdom. [Elektronisk]. Vårdalinstitutets Tematiska rum : Näring och ätande

Tillgänglig: www.vardalinsitutet.net, Tematiska rum.