
Kan høyt inntak av frukt og grønnsaker forsinke kognitiv aldring?

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

HAAKON B. BENESTAD

Universitetet i Oslo

Daglig inntak av flavanoler, som finnes i frukt og grønnsaker, kan motvirke aldersbetinget hukommelsestap, viser en studie fra USA.



Kakaofrukt. Illustrasjonsfoto: dimarik/iStock

På samme måte som kjemiske komponenter i føden er essensielle for utviklingen av hjernen, finnes det andre komponenter som er viktige for den aldrende hjernen. Flavanoler er polyfenoler som gir farge til frukter og bær og beskytter dem mot UV-lys. De virker som antioksidanter. Kakao er spesielt rikt på flavanoler.

Kognitiv aldring kan skyldes tap av synapser. Tidligere studier har vist at flavanoler kan øke mengden av blodkar og synapser i hippocampus i mus og bedre funksjonen i gyrus dentatus i hippocampus hos mennesker.

Om lag 3 500 friske kvinner og menn deltok i en dobbeltblindet studie i USA (1). De var i snitt 71 år gamle, flertallet hadde collegeutdanning eller tilsvarende, og de hadde et fødeinntak som var omtrent som gjennomsnittet for landets befolkning, eller noe bedre. De ble randomisert til å innta et kakaoekstrakt med 500 mg flavanol eller et placebo hver dag i tre år. Hos rundt en tredel ble inntaket fulgt med målinger av en flavanolmetabolitt i urinen. Deltakerne ble testet årlig med to forskjellige tester som hver for seg skulle være spesifikke for henholdsvis den hippocampusavhengige og den prefrontalavhengige komponenten av kognitiv aldring. Testene ble gitt via internett og besvart på bærbar eller stasjonær PC. Skår og svartid ble automatisk sendt til og lagret på en egen server.

Deltakerne med dårligst diett hadde ved studiestart lavt inntak av flavanol, lavt nivå av flavanolmetabolitt i urin og subnormale skårer i den hippocampusavhengige testen, men ikke i den prefrontalavhengige. Etter 12 måneder og så etter tre år med inntak av kakaoekstrakt skåret de normalt på den hippocampusavhengige testen. Graden av forbedret testskår var positivt korrelert med nivå av flavanolmetabolitt i urin.

– Denne studien tyder på at inntak av frukt og grønt er godt for hukommelsen, sier Bjørn S. Skålhegg, som er professor ved Avdeling for ernæringsvitenskap, Universitetet i Oslo. I en tid der antallet eldre som lider av alderdomsdemens, øker, er det betimelig å spørre om eldre spiser *nok* frukt. De nordiske ernæringsrådene som ble lansert i juni 2023, anbefaler inntak av 500–800 g eller mer frukt og grønt hver dag. Denne studien kan tyde på at noen eldre burde spise enda mer frukt og grønt for å motvirke alderdomsdemens, sier Skålhegg.

REFERENCES

1. Brickman AM, Yeung LK, Alschuler DM et al. Dietary flavanols restore hippocampal-dependent memory in older adults with lower diet quality and lower habitual flavanol consumption. *Proc Natl Acad Sci U S A* 2023; 120: e2216932120. [PubMed][CrossRef]

Publisert: 11. september 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0470
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 4. juni 2026.