

## **En jämförelse mellan Medelhavskost och nordisk kost som skydd mot kognitiv svikt och demens**

Den farmakologiska behandlingen vid mild kognitiv svikt eller demens har fortfarande en så begränsad effekt. Så, under de senaste decennierna har uppmärksamheten kring förebyggande strategier, såsom kost ändringar, ökat. Utifrån olika kostindex görs en bedömning av i hur stor utsträckning hälsosamma kostrekommendationer efterföljs. Det finns ännu inga specifika kostrekommendationer för den friska hjärnans åldrande. Den ”traditionella” medelhavsdieten (MeDi) som kännetecknas av ett högt intag av frukt och grönsaker, fullkornsprodukter, nötter, baljväxter och olivolja, måttligt intag av fisk, måttligt intag av alkohol (främst i form av vin till maten), lågt till måttligt intag av mejeriprodukter, och lågt intag av mättat fett, kött och fågel, verkar innehålla faktorer som kan skydda mot kognitiv nedsättning och demens. Trots det har få studier gjorts förts för att studera effekterna av en sådan kost på kognitiv försämring och demens i europeiska icke-medelhavs länder. Huruvida effekterna av Medi på kognitiv funktion och demens är överförbara till en svensk äldrebefolkning är inte klarlagt. Nyligen, ett Östersjön (Baltic Sea) Diet Score (BSDS) har utvecklats för att bedöma följsamheten till nordiska hälsosamma kost rekommendationer, med fokus på nordiska frukter, grönsaker, spannmål och fisk. Sambandet mellan BSDS och sänkt kognitiv förmåga eller demens har hittills inte studerats. Syftet med detta projekt är att undersöka effekten av BSDS på kognitiv funktion över tid, och att jämföra skyddande effekter av MeDi- och BSDS-komponenter mot kognitiv nedsättning och demens i ett stort slumpmässigt urval av svenska äldre personer (hemmaboende, äldreboenden) i centrala Stockholm. Resultaten från detta projekt kommer att öka vår förståelse för sambandet mellan kostmönster och kognition. Att identifiera möjliga komponenter i kosten som kan förhindra utvecklandet av kognitiv nedsättning är en relevant klinisk fråga såväl som folkhälsofråga med möjlighet att kunna förebygga kognitiv nedsättning med nutritionsinsatser.