**Populärvetenskaplig** *Behnaz Shakersain, Aging Research Center, Karolinska Institutet*

**Medelhavsliknande kost och risk för demens och Alzheimers sjukdom** \_ flavonoidernas betydelse

Vi undersöker sambandet mellan kostvanor och risken för demens och Alzheimers sjukdom (AS) för att bidra till utvecklingen av kost strategier som kan minska risken för demens hos äldre personer. Vår hypotes är att en högre följsamhet av Medelhavsdieten (MeDi), och följaktligen ett högre intag av flavonoid-rika livsmedel skulle kunna vara en enkel strategi för att förebygga demens bland äldre.

Baserat på data från den pågående svenska longitudinell populationsstudien om åldrande och omsorg på Kungsholmen (SNACK), kommer nutritionsstatus och kostvanor att bedömas hos 3363 personer i åldern ≥ 60 år, boende på Kungsholmen i Stockholm.

För att bedöma nutritionsstatus och intaget av olika livsmedel och frekvenser använder vi enkäten Mini Nutritional Assessment Short Form (MNA-SF) och ett själv-administrerade, semikvantitativt matfrekvens frågeformulär (FFQ). Blodprov tas också på varje deltagare för DNA genotypning (inklusive APOE och FTO) och plasma lipider (kolesterol, triglycerider, HDL och LDL), vitamin B12, folat, blodglukos och kalcium mäts. Demens och AS diagnostiseras enligt vanliga kliniska kriterier (DSM-IV respektive NINCDS-ADRDA).

Projektets olika delmål är följande: 1) Att beskriva kostvanor och matpreferenser hos äldre svenska personer och att bedöma dess förhållande till näringsstatus. 2) Att undersöka sambandet mellan kostvanor och risken för demens och AS, med hänsyn till nutritionsstatus. 3) För att undersöka om följsamhet av MeDi-kost är förenat med en minskad risk för demens, kommer vissa näringsämnen att analyseras och hänsyn tas till genetiska riskfaktorer (APOE och FTO). 4) Att utforska flavonoidernas specifika roll i MeDi-kosten med hänsyn tills vaskulära, genetiska och metabola komplikationer (insulin, blodsocker och kolesterol) och inflammatoriska markörer (IL1,IL6 and CRP).

Det föreslagna forskningsprojektet om kost och risk för demens integrerar geriatrik och nutritionsepidemiologi. Med tanke på att det inte finns någon botande behandling för demens och mycket begränsat terapeutiskt värde av de läkemedel som för närvarande används vid behandling, är det nödvändigt att identifiera eventuella strategier som kan förhindra uppkomsten av demens. Våra resultat kan leda till en utveckling av effektiva kostråd för att förebygga demens hos äldre människor.