

Hjerne-vitaminer beskytter måske mod Alzheimers syge

Forskere har påvist, at høje doser af B-vitaminer kan halvere hastigheden, hvormed hjernen hos ældre bogstaveligt talt skrumper. Med den nye viden har man muligvis et nyttigt værktøj til forebyggelse af Alzheimers syge.



Et dagligt tilskud af B-vitaminer kan vise sig at være den mest effektive måde at forebygge Alzheimers syge på, fremgår det af en ny undersøgelse, som er offentliggjort i det videnskabelige tidsskrift *Public Library of Science One*. Det er et forskerhold fra Oxford University i England under ledelse af professor David Smith, der har påvist, at høje doser af folinsyre (B9) samt vitamin B6 og vitamin B12 nedsætter hjernens indskrumpnings-hastighed med 30%. I nogle tilfælde blev der observeret en halvering af indskrumpningshastigheden hos de personer, der fik tilskud af de tre B-vitaminer. Forskerne betragter deres observationer som et stort skridt i retningen af en fremtidig metode til at forebygge Alzheimers syge på.

Sikkert og effektivt

Undersøgelsen blev udført på 168 ældre mennesker med en mild grad af såkaldt "mild kognitive impairment" (MCI), eller begrænset forringelse af åndsevnerne. Denne tilstand karakteriseres ved begrænsede hukommelsesproblemer og sprogvanskeligheder, som ikke kan relateres til den normale ældningsproces. Halvdelen af deltagerne fik dagligt tilskud af B-vitaminer, og den anden halvdel fik snydepiller (placebo).

Efter to år foretog forskerne målinger af hjernens indskrumpningshastighed hos de to grupper og sammenlignede. Ikke alene havde B-vitaminerne effektivt reduceret indskrumpningen, behandlingen virkede også til at være meget sikker. "Der blev ikke fundet nogen problemer med bivirkninger, så det kan konkluderes, at høje

doser af B-vitaminer kan anvendes til at nedsætte hjernens indskrumpningshastighed hos ældre personer med MCI,” skrev forskerne.

Homocystein

Forskerne forklarer, at B-vitaminer hæmmer et potentielt skadeligt stof i blodet, som kaldes for homocystein. Højt blodindhold af homocystein ser ud til at fremme indskrumpling af hjernen og bane vejen for Alzheimers syge, og alle de tre anvendte B-vitaminer er i stand til at sænke homocystein-niveauet, idet kroppen anvender vitaminerne til at nedbryde stoffet. Høje homocystein-niveauer er i forvejen kendt for at øge risikoen for blandt andet hjerte-kar-sygdomme.

Tilskud nødvendigt

De B-vitamin-doser, der blev anvendt i undersøgelsen, ligger betydeligt højere, end hvad man får fra en normal gennemsnitskost og forudsætter derfor, at man anvender tilskud. En god mulighed for at øge indtaget af B-vitamin kunne være fiskeolie-præparatet Bio-Marin Plus, som indeholder folinsyre (B9) og vitamin B12 samt de livsvigtige omega-3 fedtsyrer i en letoptagelig form (frie fedtsyrer). En anden mulighed kunne være Multivitamin Pharma Nord, som indeholder hele komplekset af B-vitaminer (otte ialt) plus en række andre vigtige vitaminer og mineraler.

Kilde:

Smith AD, Smith SM, de Jager CA, Whitbread P, Johnston C, et al. (2010) Homocysteine-Lowering by B Vitamins Slows the Rate of Accelerated Brain Atrophy in Mild Cognitive Impairment: A Randomized Controlled Trial.

Kilde FitNews