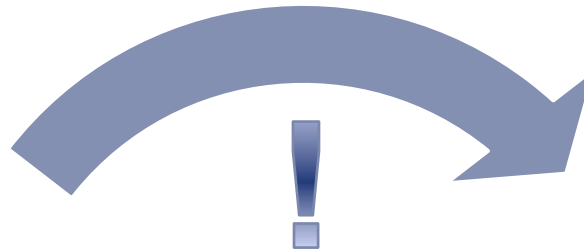


Ali lahko s prehrano vplivamo na demenco?

Aleš Kogoj

# Vsebina

---



**Demenca**

**Prehrana**



# Motnje hranjenja

---

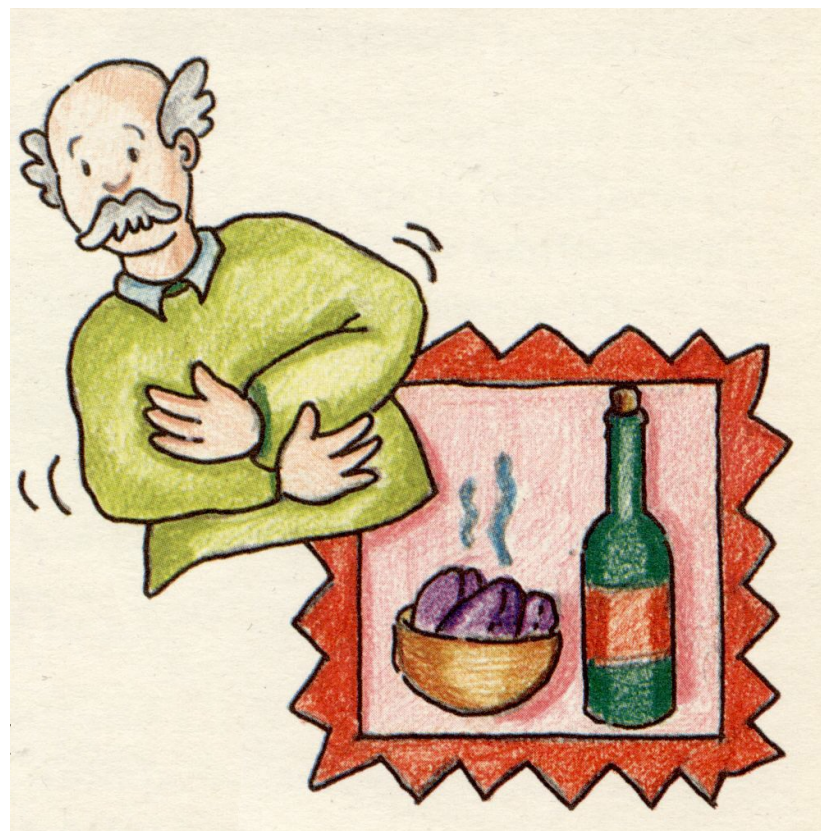
- ▶ **Motnje dnevnih aktivnosti**
  - ▶ Neuravnotežena prehrana
  - ▶ Preveč, premalo
  - ▶ Neužitno
- ▶ **Motnje požiranja**
  - ▶ Pozni stadij
  - ▶ NGS, PEG?



# Motnje hranjenja-hujšanje

---

- ▶ 90 % bolnikov
- ▶ Psihoza
- ▶ Depresija
- ▶ Apatija
- ▶ Odklonilnost, agresija
- ▶ Tavanje – večja poraba ...



# Dejavniki tveganja

	<b>Vse (RR)</b>	<b>AD (RR)</b>
Visok pritisk	1,6	1,5-2,3
Holesterol	3,1	2,1-3,1
Možganske kapi	2,4	1,8
TSH - znižan		3,5
Sladkorna bolezen	2,8	2,0



Metformin → ↓B12

Prehrana kot zaščitni dejavnik?

# Antioksidanti

---

- ▶ **Vitamin E**
  - ▶ Cochrane -
  - ▶ Li in sod. +
- ▶ **Vitamin C, flavonoidi, karotenoidi**
  - ▶ Manjše tveganje?
  - ▶ konc. v krvi: ↓ vit. C, beta karoten, = vit. E, likopen, Q10\*

---

▶ \*von Arnim CA, et al. J Alzheimers Dis. 2012;31(4):717-24.

# Omega 3 / ribe

---

- ▶ Nižje plazemske vrednosti omega 3 maščobnih kislin
- ▶ BKM? → demenca\*

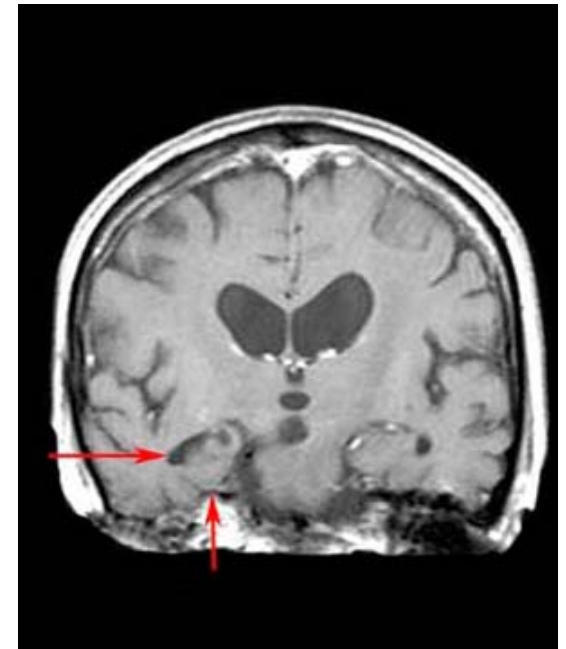




# Vitamini B

---

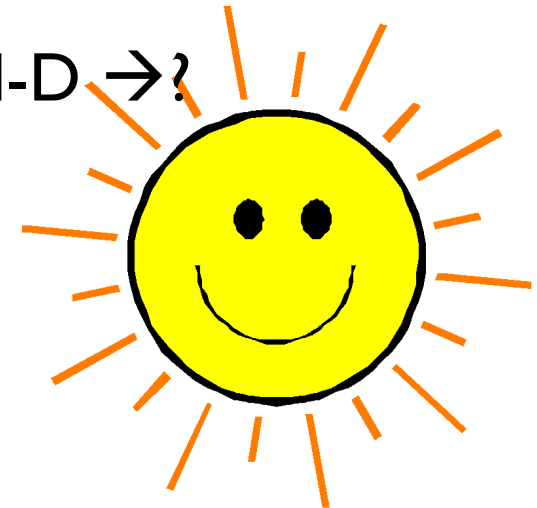
- ▶ Hipovitaminoza: folacin, B12
- ▶ B12 (500  $\mu\text{g}$ ), B6 (20 mg), folna kislina (0,8 mg)
  - ▶ 2 leti
- ▶ Manjša stopnja degeneracije (tudi med. tempor).
- ▶ Homocistein  $\rightarrow$   $\downarrow$  29 %



# Vitamin D

---

- ▶ Možgani: receptorji za vitamin
- ▶ Inducira transkripcijo genov za sinaptogenezo, nevroplastičnost, neurotransmisijo
- ▶ Nižji nivo D vitamina → slabše kognitivne funkcije
  - ▶ Zlasti izvršilne funkcije → substitucija → izboljšanje
  - ▶ Epizodični spomin
- ▶ Inhibitorji acetilholinesteraze → ↑ 25-OH-D → ?



# Kava, čaj

---

- ▶ Morda?
- ▶ Zakaj ne?



# Zaključek

---

**Zdrava pamet,  
zdrava hrana!  
In obratno.**

