



# Kennisclip

## Voeding en dementie

Ondine van de Rest, Universitair docent  
Afdeling Humane Voeding, Wageningen University & Research

samen werken aan

**betere dementiezorg**

door samen te leren



Tot stand gekomen  
in het kader van het

**Deltaplan Dementie**



**ZonMw**

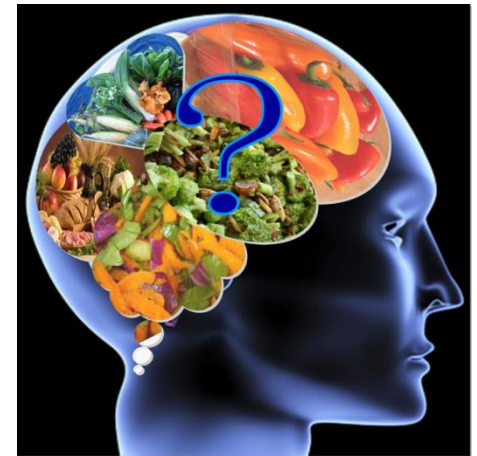
Kenniscentrum  
Zorginnovatie



HOGESCHOOL  
ROTTERDAM

# Schijf van Vijf

22 maart 2016



<http://schijfvanvijf.voedingscentrum.nl/>

# In deze kennisclip:

- Omega-3 vetzuren/ vette vis
- B-vitamines
- Gezonde voedingspatronen



# Omega-3 vetzuren: bronnen



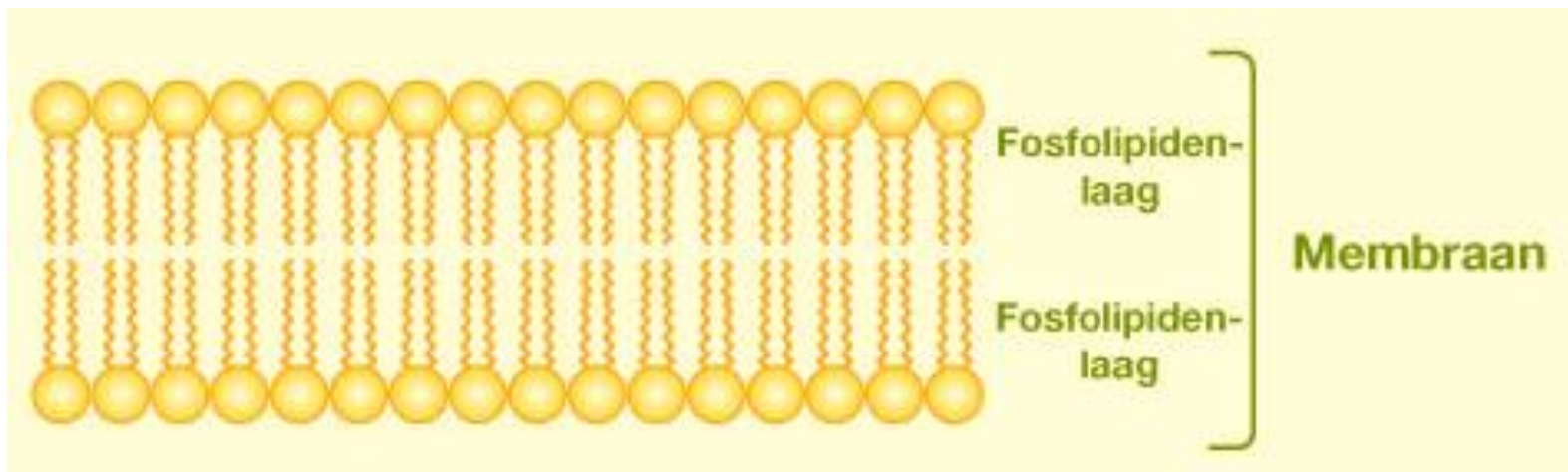
Plantaardige vetzuren:  
ALA

“Visvetzuren”:  
EPA  
DHA

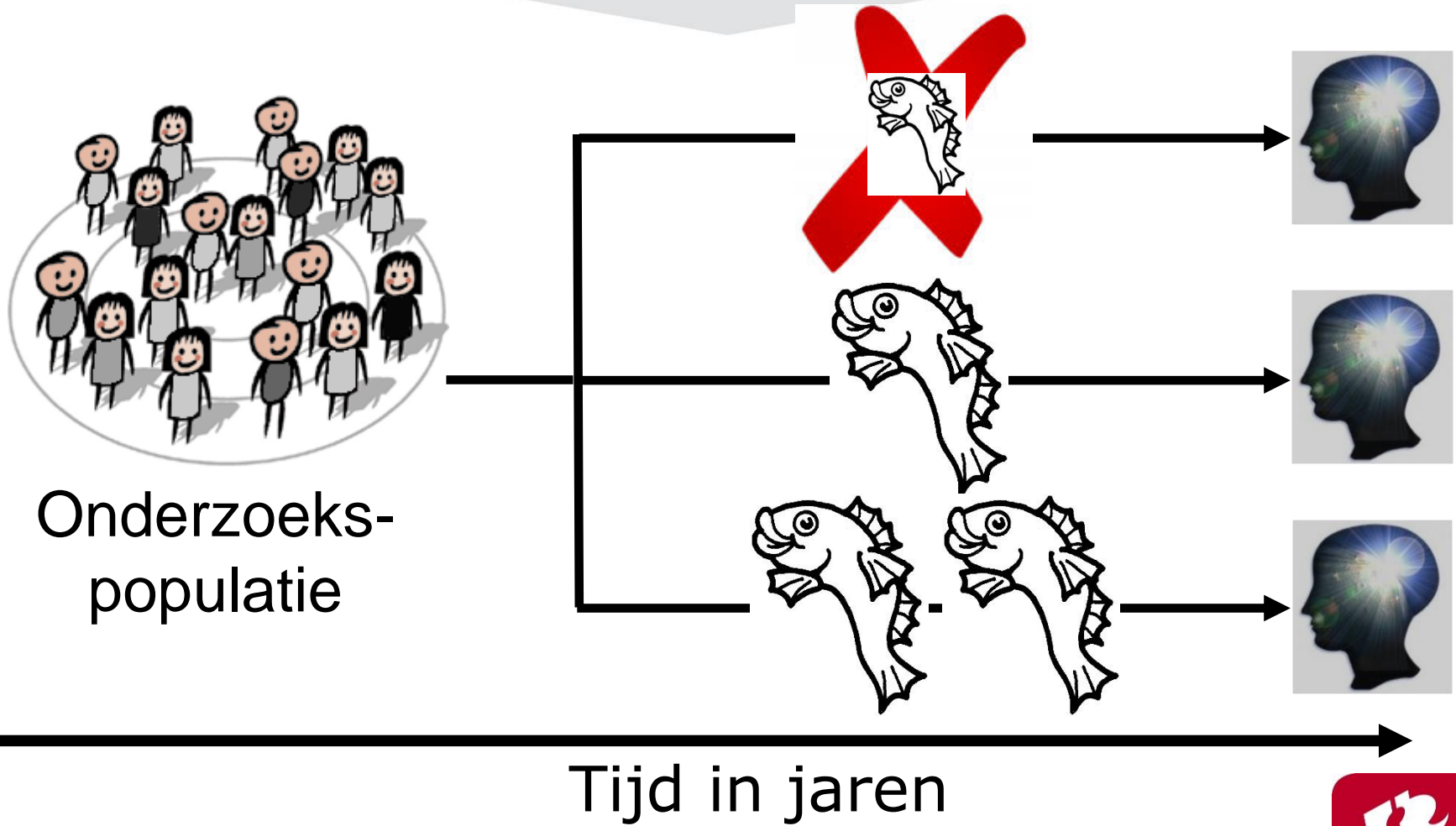


# Omega-3 vetzuren: mechanismes

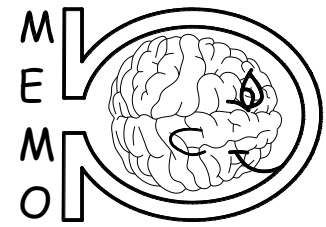
- Hersenen: 50-60% vetstoffen
- Met name DHA, 1 van de omega-3 vetzuren
- Goede vervormbaarheid en functioneren van de membranen van zenuwcellen
- Optimaal transport van informatie, nodig voor een goede cognitieve functie



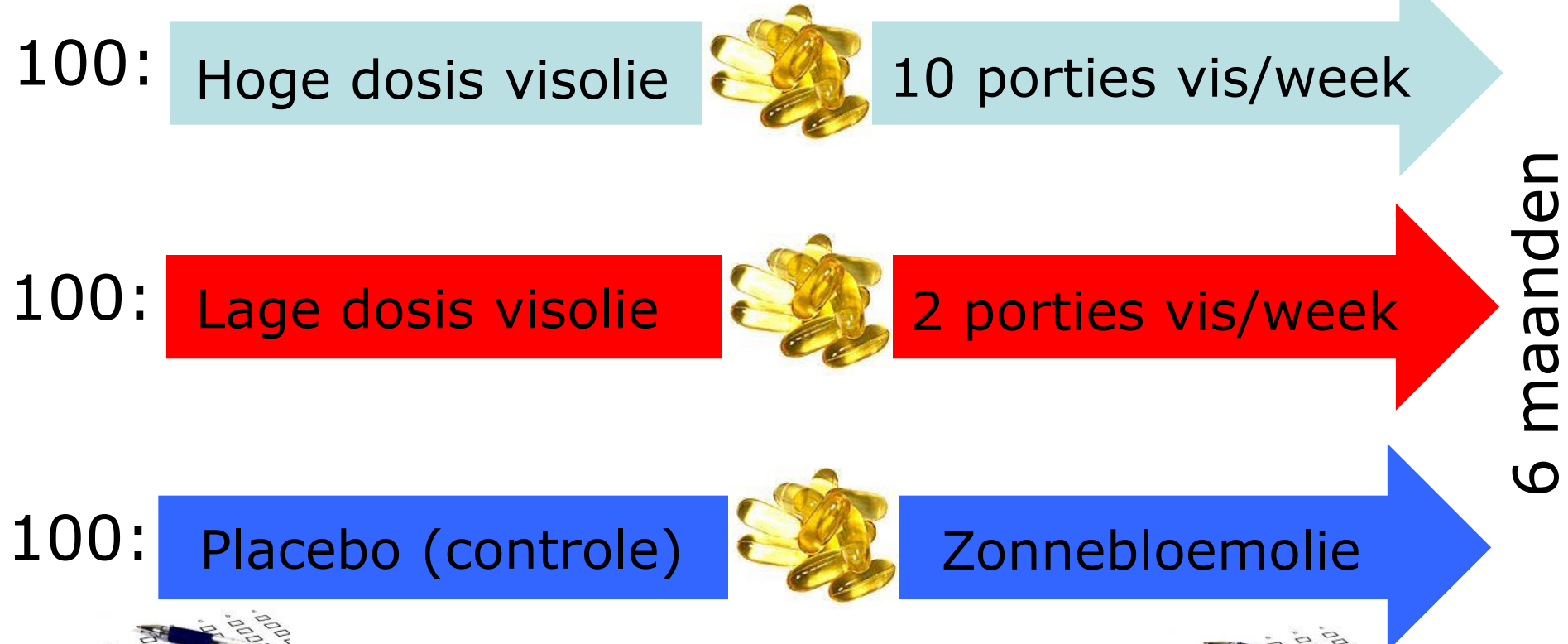
# Observationeel onderzoek



# Interventie onderzoek



300 deelnemers, 65+



# Wetenschappelijk bewijs omega-3 vetzuren

## Observationeel onderzoek:

Al bij 1 portie, liefst vette, vis per week (bijv. makreel, haring, zalm, paling):

**Minder** cognitieve achteruitgang

**Minder** dementie

## Interventie onderzoek:

Positief effect van visoliesuppletie met name in mensen met cognitieve klachten, dus niet in gezonde ouderen of patiënten met dementie.

*Huidige advies 1x week vis: gebaseerd op bewijs tegen hart- en vaatziekten*





# B-vitamines: bronnen

## Foliumzuur (vitamine B11)

- Groene groenten, fruit, volkorenproducten .....



## Vitamine B12

- Dierlijke producten, zoals vis, vlees, eieren, zuivel
- 25-40% tekort in ouderen
- Verminderde opname



# B-vitamines: mechanismes

- ↓ B-vitamine status → ↑ homocysteïne (Hcy)
- Hcy is een aminozuur
- ↑ Hcy risicofactor voor hart- en vaatziekten en neurotoxisch
- Gereguleerd door enzymen die B-vitamines (B6, B12, foliumzuur) nodig hebben om goed te kunnen werken



# Wetenschappelijk bewijs B-vitamines

## Observationeel onderzoek:

Resultaten zijn gemengd: soms wel relatie gevonden, soms geen



## Interventie onderzoek:

Er zijn meerdere goede interventiestudies gedaan.  
Gezamenlijk resultaat van deze studies:

- Hcy wel omlaag ( $\approx 25\%$ )
- Geen effect op cognitieve functie

*Meer onderzoek nodig!*

# Gezonde voedingspatronen: Mediterraan, MIND

Hoog in: olijfolie, vis, groente, fruit

Rijk aan:

**Vetzuren**

Antioxidant vitamines (vit C, vit E, beta-caroteen)

**B-vitamines**

Polyfenolen (flavonoïden)



# Wetenschappelijk bewijs Mediterraan dieet

## Observationeel onderzoek:

Mediterraan voedingspatroon gerelateerd aan:

- Minder cognitieve achteruitgang
- Minder dementie

## Interventie onderzoek:

1<sup>e</sup> grote 4-jarige studie (PREDIMED):

- Med diet + noten: ↑ geheugen
- Med diet + olijfolie: ↑ frontale cognitieve functies en globale compositie score

*Meer onderzoek nodig!*



# Wetenschappelijk bewijs MIND dieet

## Observationeel onderzoek:

MIND voedingspatroon gerelateerd aan:

- Minder cognitieve achteruitgang
- Minder dementie

## Interventie onderzoek:

1<sup>e</sup> grote studie gestart in Amerika

*Meer onderzoek nodig!*



# Samenvattend

	<b>Observationeel</b>	<b>Interventie</b>
<b>Omega-3 vetzuren</b>	Beschermend	Bij mensen met klachten
<b>B-vitamines</b>	Wisselend resultaat	Geen effect
<b>Gezonde voedings- patronen</b>	Mediterraan beschermend	1 interventie, resultaten lopende studies afwachten

# Advies

## Schijf van Vijf

Aangevuld door:

Vitamine D supplement

*aanbeveling: vanaf 70 jaar 20 microgram/dag*

Eventueel visolie supplement voor degenen die geen vis eten.

*aanbeveling is 1x/week vis, bij voorkeur vette vis (bv zalm, haring of makreel)*

Zowel mentaal als fysiek actief blijven!





# Kennisclip

## Voeding en dementie

Ondine van de Rest, Universitair docent  
Afd. Humane Voeding, Wageningen University & Research  
Met dank aan Jeroen Wapenaar

samen werken aan  **betere dementiezorg**  
door samen te leren

Tot stand gekomen  
in het kader van het  
**Deltaplan Dementie**



Kenniscentrum  
Zorginnovatie

