

Een dieet tegen dementie: werkt dat?



© GezondheidsNet

Als je gezond eet en actief blijft, loop je minder risico op dementie. Voedingskundige Ondine van de Rest, assistent-hoogleraar aan Wageningen University & Research Centre, legt uit wát je dan het beste kunt eten.

Wie saucijzenbroodjes en andere ongezonde snacks inruilt voor groente en vette vis bewijst zijn hersenen een grote dienst. Dat blijkt uit onderzoek van de Universiteit Maastricht en Maastricht UMC+. Vijftigers en zestigers die gezond gaan leven, halveren hun risico op dementie de komende acht jaar van 6 procent naar 3 procent. Ook voor zeventigers loont het om het roer om te gooien. Zij verlagen hiermee het risico in zeven jaar tijd van 13 procent naar 9 procent. "Je kunt het risico op dementie dus flink verlagen door gezonder te gaan leven", concludeert wetenschapper Ondine van de Rest, die is gespecialiseerd in voeding en achteruitgang van de hersenen. "Zorg dus voor voldoende lichaamsbeweging, de nodige cognitieve uitdaging en natuurlijk gezonde voeding."

Schijf van Vijf

'Gezond eten' betekent in de eerste plaats: de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum volgen. Wie zich houdt aan de Schijf van Vijf, verkleint het risico op een hoge bloeddruk, overgewicht en diabetes. "Deze risicofactoren vergroten de kans op dementie", zegt Van de Rest. "Op die manier helpt gezonde voeding dementie te voorkomen." Eet dus veel volkoren producten, groente en fruit, neem één keer per week liefst vette vis, zorg dat je voldoende zuivel binnenkrijgt en eet naar verhouding meer plantaardige dan dierlijke producten. Kies bijvoorbeeld wat vaker voor noten en peulvruchten bij de avondmaaltijd in plaats van vlees.

MIND-dieet

Eten volgens de Schijf van Vijf helpt dementie dus voorkomen. Maar het kan altijd beter. Het MIND-dieet (Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay), ontwikkeld door onderzoekers van het Amerikaanse Rush University Medical Center, biedt nog meer aanknopingspunten tegen dementie. Het dieet is geïnspireerd op het mediterrane

voedingspatroon en het DASH-dieet (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Amerikaanse cardiologen bedachten DASH een aantal jaar geleden als remedie tegen een hoge bloeddruk. Voedingsdeskundigen vermoeden nu dat het mediterraan en het DASH-dieet niet alleen beschermen tegen hart- en vaatziekten, maar ook cognitieve achteruitgang helpen tegengaan.

MIND bevat elementen uit zowel het mediterraan als het DASH-dieet, zoals de nadruk op plantaardige voedingsmiddelen en het advies om de inname van dierlijke producten en voedingsmiddelen die rijk zijn aan verzadigd vet (bijvoorbeeld kaas en snacks) te beperken. MIND legt echter extra veel nadruk op voedingsmiddelen die de hersencellen vermoedelijk fit houden en dementie helpen voorkomen. Groene bladgroenten als spinazie en andijvie en bessen staan bij dit dieet volop op het menu.

Jongere hersenen

De uitkomsten van de eerste onderzoeken naar MIND zijn positief. Ouderen die het dieet volgen, lijken minder vaak alzheimer te krijgen dan mensen met een ongezond eetpatroon en hun hersenen zien er op scans jonger uit, aldus onderzoek van de Amerikaanse Harvard University. "Maar voor harde conclusies is meer nodig", benadrukt Van de Rest.

Wetenschappers hebben als het om MIND gaat tot nu toe alleen nog maar databases bestudeerd met informatie over wat mensen eten. Die gegevens hebben ze gekoppeld aan cijfers over ziektes die mensen in de loop van hun leven kregen. Uit deze analyses komt naar voren dat mensen die – zoals bij MIND – veel noten, groente en volkoren producten eten, minder vaak dementie krijgen.

Werkt het MIND-dieet ook als je mensen dit menu dagelijks voorschotelt? Krijgen ze dan echt minder snel dementie? "Om hier iets over te kunnen zeggen, moeten er grote studies komen waarbij mensen het dieet een tijdlang echt volgen", zegt Van de Rest. "En die mensen moeten worden vergeleken met anderen die het dieet niet volgen." Onlangs is er in de Amerikaanse steden Chicago en Boston zo'n onderzoek gestart. "Er doen ruim zeshonderd ouderen mee en de studie duurt drie jaar. We moeten dus nog even geduld hebben voordat we er meer over kunnen zeggen."

Extra uitdagingen

Onderzoekers in Finland gingen met het project FINGER – waar ruim twaalfhonderd mensen tussen de 66 en 70 jaar aan meededen – nog een stap verder. De helft van de deelnemers kreeg niet alleen gezond eten voorgeschoteld, maar volgde ook een beweegprogramma en een programma met sociale activiteiten en cognitieve uitdagingen. Gewicht, cholesterolgehalte en bloeddruk werden hierbij nauw in het oog gehouden. De andere helft leefde zijn gewone leven, zonder dieet of programma's. De deelnemers in de groep die gezonder ging leven, scoorden na afloop qua geheugen, denkvermogen en andere cognitieve functies aanzienlijk hoger dan de rest.

"Je kunt bij het voorkómen van dementie dus het best meerdere factoren tegelijk aanpakken", zegt Van de Rest. De studie wordt nu in landen over de hele wereld herhaald, van de Verenigde Staten tot Singapore en Australië. "Ook in Wageningen zijn we dit van plan."

Zo makkelijk mogelijk maken

Voldoende aanknopingspunten om het risico op dementie te verlagen. Maar wat nu als je de aandoening al hebt: heeft een gezonde leefstijl dan nog wel zin? "Dementie is niet te genezen, maar je kunt verdere cognitieve achteruitgang wel vertragen door de Schijf van Vijf of het MIND-dieet te volgen", benadrukt Van de Rest. "Maak het je naaste zo gemakkelijk mogelijk. Geef hem of haar bijvoorbeeld snackgroente die je met de handen kunt eten, mijd felgekleurde en drukke tafelkleden of placemats en zorg voor kleurcontrast op het bord. Leg bloemkool dus liever op een blauwe dan op een witte ondergrond, anders herkennen mensen hun eten niet meer." Eten met geuren en smaken van vroeger, zoals een ouderwetse stampot of appeltaart, wordt meer gewaardeerd dan iets hips als sushi of falafel.

Eten in het verpleeghuis

Zelfs als iemand een vergevorderd stadium van dementie heeft en in een verpleeghuis woont, blijft gezonde voeding belangrijk. "Eten volgens de richtlijnen is vaak niet meer mogelijk, maar mensen moeten wel voldoende energie, eiwit, vocht en voedingsvezels binnenkrijgen. Daarnaast is het zaak dat ze ervan genieten", legt de voedingsdeskundige uit. Mensen met ernstige dementie eten nogal eens te weinig. "Sommige mensen eten alleen als er anderen bij zijn, vinden hun favoriete gerechten ineens niet meer lekker of weigeren überhaupt te eten", illustreert ze. "Er zijn ook mensen die juist te veel eten, bijvoorbeeld omdat ze vergeten dat ze al gegeten hebben."

Van de Rest en haar collega's onderzoeken in de ODE-studie of etensgeuren dementiepatiënten in verpleeghuizen kunnen stimuleren om te eten. Veel van deze patiënten zijn namelijk ondervoed. "We verspreiden een half uur voor de maaltijd een etensgeur in de eetzaal – vers brood bij het ontbijt, kruidenbouillon bij de lunch of stoofvlees bij het avondeten – en kijken of mensen meer gaan eten", vertelt ze. De resultaten komen in de loop van 2020 beschikbaar.

Groot verschil

Al met al komen onderzoekers steeds meer te weten over hoe je met een bewuste leefstijl en gezonde voeding dementie kunt voorkomen en vertragen. Is de ziekte daarmee straks verleden tijd? Van de Rest denkt van niet. "Er zijn ook erfelijke vormen van dementie en die kun je nooit helemaal voorkomen", zegt ze. Zeker is dat iedereen zijn risico op de ziekte kan verkleinen met gezond eten, voldoende beweging en de nodige cognitieve en sociale uitdaging. "Hoe eerder je daarmee begint, hoe beter. En het mooie is: zelfs een klein beetje gezonder leven maakt al een groot verschil."