

VIS ETEN HELPT MOGELIJK TEGEN DEMENTIE

- **Hersenen van 286 overledenen onderzocht**
- **Vette vis vooral goed voor dragers risicogen**

Regelmatig vis eten helpt mogelijk dementie af te remmen bij mensen met een groot erfelijk risico op de ziekte. Het is een resultaat dat het belang van het huidige advies – één keer per week vis eten – nog eens onderstreept, schrijft Ondine van de Rest, onderzoeker bij Humane voeding, in het tijdschrift *JAMA*.

In Nederland lijden steeds meer mensen aan alzheimer en andere vormen van dementie. Ook in opkomende economieën zoals China is dit een snelgroeiend probleem. Onze kennis over alzheimer bevat nog grote lacunes en de laatste jaren mislukten vrijwel alle tests met potentiële medicijnen. Preventie lijkt enige vruchten af te werpen: door toegenomen welvaart, opleidingsniveau en gezondheid kampen Nederlandse ouderen gemiddeld op pas latere leeftijd met dementie.

Het eten van vis is een veelbelo-

vende manier van preventie. Met collega's in Chicago bestudeerde Ondine van de Rest een groep van 544 ouderen die sinds 1997 wordt gevolgd. Zij vulden onder meer vragenlijsten in over hun voedingsgewoonten. De hersenen van 286 overledenen werden onderzocht op tekenen van dementie, zoals littekens van (kleine) infarcten en ophopingen van schadelijke eiwitten. Ook werden de hersenen onderzocht op concentraties zware metalen die veel in vis zitten, zoals kwik.

De ouderen die relatief veel vis hadden gegeten, bleken in hun brein significant minder schade te hebben. Dit gold echter alleen voor mensen met de genvariant die de kans op alzheimer vergroot. 'Dat is



puzzling', zegt Ondine van de Rest, 'en het is best lastig dit te verklaren.' Van de deelnemers had 24 procent dit gen, en vooral zij hadden minder hersenschade naarmate ze meer vis aten. Van de Rest wil dit verband in de toekomst graag verder gaan onderzoeken.

Van de Rest vond nog een geruststellend resultaat. Ouderen die

veel vis aten, hadden meer kwik in hun hersenen, maar dit had geen schadelijke gevolgen. Mensen die – zoals de Gezondheidsraad aanbeveelt – één keer per week vis eten, hoeven zich dus geen zorgen te maken. Al benadrukt Van de Rest dat jonge kinderen en zwangere vrouwen misschien voorzichtiger moeten zijn. **RR**