

HEILSA

GÓÐ FØÐSLUEVNI GEVA TÆR EIN KLÁRARARI HEILA

Gransking bendir á, at stórar nøgdir av fruktum, grønmeti, fiski, fullkorni og olivenolju gagna heilanum og eru mennandi fyri fatanarligu evnini, samstundis sum hesin kostur minkar um vandan hjá teimum eldru at menna tunglyndi

Vilmund Jacobsen

Ein røð av føðsluevnum eru við til at halda uppi kognitivu ella fatanarligu evnunum hjá teimum gomlu.

Tá matarlýstur hjá eldri fólki ofta er lítil, hava tey av somu orsök eisini brúk fyri dygdargóðum og føðsluríkum kosti.

Ein góður lívsstíllur við rørslu og heilsugóðum kosti kann byrgja upp fyri forfalli í heilanum í fleiri ár.

Gransking bendir á, at ein røð av føðsluevnum sum eitt nú omega-3 feittsýrur, plantuevni og B-vitaminir hava sín leiklut, tá ræður um at uppihalda fatanarligu evnunum, samstundis sum møguleikin fyri tunglyndi eftir øllum at døma eisini minkar.

Ov fá tilboð

Tá fatanarligu evnini hjá teimum eldru minka, verður hetta vanliga mált í stigum, og oftast gongur hetta út yvir evnini hjá teimum eldru at minnast, konsentrera seg, skilja og læra.

At gerast gamal, er ikki ein sjúka, og tað eru nógv eldri, sum klára seg serstakliga væl.

Men, talið av eldri fólki, sum hava viknandi fatan-



arlig evni, er tó nógv økt seinnu árin.

Viknandi evnini saman við tunglyndi teljast nevniliga millum álvarsamastu trupulleikar, sum eru knýttir at aldurdómi í dag.

Tað krevst stór almenn

figgjarorka til at veita neyðugu tilboðini, og í Danmark hava út við tveir triðingar av kommununum eingi ser-tilboð, sum skulu byrgja upp fyri viknandi fatanarligu evnunum millum tey eldru og gomlu.

Denturin hjá kommununum verður serliga lagdur á líkamliga rørslu – og minni á fatanarligu evnini.

Roknað verður við, at umleið helmingurin av teimum eldru og gomlu, sum hava viknandi fatanarevni, vilja menna demens næstu fimm árin.

Tá heilin eldist

Tá fólk eldist, ávirkast heilakyknurnar, og tá heilin hevur eitt høgt stoffskifti viðførir tað, at strongd og bruni ikki eru óvanlig í aldrandi heilanum.

Við aldrinum minkar heilavevnaðurin – ikki í sjálvum heilabørkinum, men í tí hvíta substansinum, sum tað verður rópt.

Minkingin av hvíta substansinum er knýtt at viknandi fatanarevnum og líðandi menning av tunglyndi.

Feittsýrusamansetingin í heilahinnuni verður beinleiðis ávirkað av kostinum,

At gerast gamal, er ikki ein sjúka, og tað eru nógv eldri fólk, sum klára seg serstakliga væl. Talið av eldri fólki, sum hava viknandi fatanarlig evni, er tó nógv økt seinnu árin

klumpast saman, og tær virka eisini verjandi móti bruna.

Gransking bendir á, at stórar nøgdir av fruktum, grønmeti, fiski, fullkorni og olivenolju gagna heilanum og eru mennandi fyri fatanarligu funktiónirnar, samstundis sum hesin kostur minkar um vandan hjá teimum eldru at menna tunglyndi.

Neyvari kunning

Dentur verður lagdur á, at B-vitaminir hava ein týðandi leiklut í varðveitingini av heilanum, og gransking bendir eisini á eitt møguligt samband millum lágt tal av B-vitaminum og minkandi heilavevnað.

Meira kann lesast um sambandið millum góð føðsluevni og heilan á www.helse.dk

Kelda: www.helse.dk

