

HEILSA



Í byrjanini av kanningini funnu granskarar einki samband millum blóðsukur hjá teimum eldru og fatanarligu evnini. Men, sum kanningin leið, byrjaðu testvirðini at vísa seg

HØGT BLÓÐSUKUR KANN GERA MINNIÐ VEIKARI

Gransking vísir, at evnið flavanol megnar at ávirka nervakyknurnar í parti av heilanum og megnar soleiðis at betra um minnið og fatanarligu evnini hjá eldri fólki

Vilmund Jacobsen

Ein stór kanning við eldri fólki, sum er almannakunn-gjörd í vísundaliga tíðarritinum Diabetologia, vísir, at samband er millum høgt blóðsukur og vknandi kognitión ella fatanarevni, tó at tað er ein náttúrligur partur av at gerast eldri, at vit eisini minnst verri.

Ein bólkur av granskarum hevur nevnliga kannað fatanarligt virkni hjá fleiri enn 5000 eldri fólki, har granskararnir eisini máldu blóðsukur hjá luttakarunum í vikur og mánaðir við einum serstøkum og neyvum mátingarhátti.

Kognitivu ella fatanarligu evnini hjá luttakarunum vórðu eisini regluliga testað, og granskararnir fylgdu luttakarunum í næstan 10 ár.

Í byrjanini av kanningini

funnu tey einki samband millum blóðsukur hjá teimum eldru og fatanarligu evnini. Men, sum kanningin leið, byrjaðu testvirðini at vísa seg, og týðiligar ábendingar vóru um, at ov høgt langtíðarblóðsukur hjá eldri fólki gekk út yvir fatanarligu evnini - eisini millum tey eldru, sum ikki høvdu sukur-sjúku.

Langtíðarblóðsukur er eitt virði sum avspeglar, hvussu blóðsukurstøðið hevur verið seinastu umleið 8-12 vikurnar.

Í kanningini tóku granskarar atlit til nógv ymisk viðurskifti, sum eitt nú aldur, kyn, BMI, kolesterol, útbúgving, hjúnarstøðu, tunglyndi, royking, nýtslu av alkoholi, blóðtrýst og hjartaæðrasjúkur hjá teimum, sum luttóku í kanningini.

Men, tá hetta var ein so-nevnd eygleiðingarkanning,

vísir kanningin ikki nakað um orsøkir.

Tí kunnu granskarar heldur ikki siga nakað ítøkiligt um orsøkir, sum liggja til grunda fyri viðurskiftini millum blóðsukur og fatanarligu evnini hjá teimum eldru.

Ein møgulig og partvís frágreiðing til viknaðu kognitivu evnini kann hava sína orsøk í funktiónini í blóðæðrunum sum avleiðing av stóru nøgdunum av glukosu í blóðinum.

Men, tað fer komandi gransking væntandi at avdúka.

Lívsstíllur og kostur

Tað er eisini onnur gransking, sum vísir á slíkan samanhang sum í nevnda føri.

Í einari amerikanskari kanning luttóku 240 eldri fólki, sum øll vóru frísk.

Við skanningum funnu granskarar, sum starvast á

Columbia University, eisini út av einum samanhangi millum ov høgt blóðsukur og vknandi blóðstreym og soleiðis eisini vknandi virkni í tí partinum av heilanum, sum verður róptur "hippocampus" ella "dentate gyrus", ið rúmar okkara minni og sansi.

Gransking bendir eisini á, at okkara lívsstíllur og harvið eisini tað, vit eta, hevur stóra ávirkan á evnini hjá okkara eldru at minnst.

Í einari minni kanning fingur nøkur eldri fólki dagliga ein sergjørdan drykk, sum var ríkaður við 900 mg. flavanol, ið er plantuevni, sum finst í eitt nú óvirkaðum kakaobønnum, grønum te, nøkrum plantum og í reyðvíni.

Gransking hevur nevnliga víst, at flavanol megnar at ávirka nervakyknurnar í parti av heilanum og megnar

soleiðis eisini at betra um minnið.

Lítla kanningin vísti munandi kognitivar betringar hjá teimum, sum fingur hesa nøgd av flavanol, og eftir trimum mánaðum hevði hesin bólkurin av eldri rokkið einum arbeiðsminni, sum svarar til førleikan hjá

fólki, ið vóru fleiri ár yngri enn tey sjálvi.

Lagt verður tó aftrat, at sjokuláta ikki er ein góð kelda til flavanol, tí her er sukur og feitt, sum saktans kann geva baksláttur í mun til teir fyrimunir, sum eru við at eta hana.



Sjokuláta er ikki ein góð kelda til flavanol, tí her er sukur og feitt, sum saktans kann geva baksláttur í mun til teir fyrimunir, sum annars eru við at eta sjokulátuna