



**Universitetet i Bergen**

Uttak 04.10.2012


Nyhet fra 02.08.2010

---

## Nyhetsklipp

---

Grønnsaker skjerper hjernen

 Dagens Medisin

02.08.2010 06:27

2



## Grønnsaker skjerper hjernen

Dagens Medisin. Publisert på nett 02.08.2010 06:27.

**Eldre som spiser mye frukt og grønnsaker skårer høyere på ulike mentale tester enn eldre som er mindre sunne.**

Lisbeth Nilsen

70-åringer som spiser mye frukt, grønnsaker og fiberrike kornprodukter skårer signifikant høyere på kognitive tester enn jevngamle som spiser lite eller ikke noe av denne typen matvarer.

Det viser en norsk studie som er forhåndspublisert på nett i British Journal of Nutrition (Nurk m.fl.).

Moderat med poteter Det var aller sterkest sammenheng mellom høy kognitiv skåre og inntak av frukt og grønt med cirka 500 gram daglig. Mellom 100-150 gram med kornprodukter og poteter daglig så også ut til å være god kost for hjernen, men inntak på mer enn denne mengden, førte ikke til noen endringer i mentale prestasjoner, snarere en forverring.

Gulrøtter og kål Særlig gunstig var stort inntak av gulrøtter, kålgrønnsaker, sitrusfrukter og brød med mye fiber. Mye hvitt brød var forbundet med dårligere kognitiv skåre.

2031 menn og kvinner i alderen 70-74 år fra Vestlandet inngår i studien. Dataene er hentet fra Helseundersøkelsen i Hordaland og er basert på selvrapportering om kostvaner.

© Dagens Medisin

Se webartikkelen på <http://ret.nu/etOkPKOX>

The screenshot shows the Dagens Medicin website interface. At the top, there are logos for Viagra (sildenafil citrat), Dagens Medisin, and a 'Kvalitetsregister' badge. The main article is titled 'Grønnsaker skjerper hjernen' with a sub-headline 'Eldre som spiser mye frukt og grønnsaker skårer høyere på ulike mentale tester enn eldre som er mindre sunne.' The article text is partially visible, mentioning a study from the British Journal of Nutrition. To the right of the article, there are several advertisements, including one for 'TA kontroll over DIN diabetes NÅ!' with a 'KLIKK HER' button, and another for 'nyrekreft.no'. Below the article, there are sections for 'Sjekk kommentar', 'Flere nyheter', and 'Helsedebatten spører'. The bottom of the page features contact information for Dagens Medisin, including a phone number and email address.