

1. kongres Hrvatske Alzheimer alijanse, 19. – 21. svibnja 2021. godine

# PET SMJERNICA PREHRANE U PREVENCIJI ALZHEIMEROVE BOLESTI PREMA DIJETI MIND

Manuela Maltarić, Krunoslav Peter, Nada Tomasović Mrčela, Branko Kolarić

[manuela.maltaric@stampar.hr](mailto:manuela.maltaric@stampar.hr)

## UVOD

U svrhu prevencije Alzheimerove bolesti preporučuje se dijeta MIND (engl. *Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay*) – kombinacija mediteranske i dijeta DASH (engl. *The Dietary Approaches to Stop Hypertension*) zbog utvrđene podudarnosti njezina pridržavanja i smanjene pojavnosti Alzheimerove bolesti. Dijeta MIND uključuje 15 komponenti – deset skupina hrane „zdrave za mozak“ čija se konzumacija potiče i pet skupina hrane čija se konzumacija treba ograničiti.

## SMJERNICE

1. Smanjiti unos zasićenih masti i transmasnih kiselina.
2. Povrće, grahorice (grah, grašak i leća), voće i cjelovite žitarice trebale bi zamijeniti meso i mliječne proizvode kao osnovne prehrambene namirnice.
3. Vitamin E trebalo bi unositi hranom, a ne visokodoziranim dodacima prehrani.
4. Pouzdani izvori vitamina B<sub>12</sub>, poput obogaćene hrane ili dodataka prehrani s preporučenom dnevnom količinom (2,4 mg za odrasle), trebali bi biti dio svakodnevne prehrane; potrebno je redovito kontrolirati razinu vitamina B<sub>12</sub> u krvi, jer mnogi čimbenici, uključujući i dob, smanjuju njegovu apsorpciju.
5. Uzimaju se vitamini bez dodatka željeza i bakra, a dodaci prehrani sa željezom uzimaju se, ako to preporučuje liječnik.

## ZAKLJUČAK

Dijetom MIND, a uz tjelesnu aktivnost, ostvaruje se prevencija Alzheimerove bolesti.

## REFERENCE

Tomek Roksandić S, Mimica N, Kušan Jukić M et al. *Alzheimerova bolest i druge demencije – rano otkrivanje i zaštita zdravlja*, Zagreb: Medicinska naklada, 2017: 187-190

Pearson K. *The MIND Diet: A Detailed Guide for Beginners*. 2017.

<https://www.healthline.com/nutrition/mind-diet> [pregledano 2021-04-21]