

2. ABSTRAKT

Alzheimerova choroba (AD) je genetická, progresivní, neurodegenerativní porucha. AD je zodpovědná za velkou většinu případů demence a rostoucí prevalence onemocnění na celém světě je hlavním problémem veřejného zdraví.

Tento dokument poskytuje důkazy z epidemiologických studií, které přibývají, že dieta a výživa patří k mnoha potenciálním rizikovým faktorům, které jsou zkoumány v souvislosti s rozvojem AD. Tyto faktory úzce souvisejí s naším způsobem života, s tím, co jíme, a s patofyziologií, která může změnit a zabránit v našich každodenních činnostech.

Vzhledem k tomu, že v současné době neexistuje žádná účinná a ověřená léčba nebo preventivní opatření pro AD, stále více se zaměřuje na prevenci onemocnění obecně a na zdravou výživu zvláště. Aby se snížila pravděpodobnost rozvoje AD, měla by být preventivní intervence zahájena co nejdříve.

Vzhledem k neurodegenerativním charakteristikám tohoto stavu je třeba vzít v úvahu přiměřenou dietu, protože má ochranné i preventivní výhody. Patří mezi ně kofein, isoflavonové fytoestrogeny, polyfenoly, vitamín B, vitamín D, antioxidační vitamíny (vitamíny C, E, betakaroten), minerální látky (vyhněte se mědi, železu a hliníku), nenasycené mastné kyseliny, vitamín B a vitamín D.

Existují důkazy, že DASH, středomořská a ketogenní dieta mohou zabránit a oddálit AD. Středomořská strava na druhé straně může mít ochranný dopad na neurodegenerativní proces vzhledem k tomu, že je bohatá na antioxidanty, vlákninu a omega-3 polynenasycené mastné kyseliny. Dieta MIND, která kombinuje jak středomořskou, tak DASH dietu, se ukázala být mnohem účinnější než kterákoli dieta samotná při snižování kognitivního poklesu a demence.