

C- og E-vitaminer reduserer risikoen for utvikling av Alzheimer

En stor undersøkelse av over 4700 personer i USA viser at daglig bruk over lengre tid av kosttilskudd med ekstra C- og E-vitaminer kan redusere risikoen for utvikling av Alzheimer med over 78 prosent.

Alzheimer er et økende samfunnsproblem ettersom befolkningen stadig blir eldre. Trygge alternative metoder for å forebygge Alzheimer er derfor viktig.

Forskere fra blant annet John Hopkins University, USA, fulgte i 3 år mer enn 4700 personer over 65 år for å se på sammenhengen mellom daglig bruk av antioksidanter og Alzheimer. Resultatene foreligger nå og er publisert i det anerkjente tidsskriftet Archives of Neurology. De konkluderer med at et daglig tilskudd på minst 500 mg C-vitamin og 400 internasjonale enheter med E-vitamin kan redusere utviklingen av Alzheimer og demens med opptil 78 prosent.

Forskerne presiserer at mulighetene for å forebyggende Alzheimer kun er mulig ved å ta ekstra tilskudd av C- og E-vitaminer, og at et ordinært tilskudd av multivitaminer alene eller vanlig kosthold ikke er nok. De påpeker også at man må bruke tilskuddene regelmessig og over lengre tid.

”Disse funnene tyder på at alle kjente daglige anbefalte doser av C-vitaminer og E-vitaminer er for lave”, uttaler Dr. Knut Flytlie, som er en pioner innen bruk av C- og E-vitaminer hos sine pasienter. ”Dessuten bekrefter det nok en gang at man langt ifra får i seg nok vitaminer og mineraler gjennom et vanlig norsk kosthold, og at det er nødvendig å ta ekstra kosttilskudd om man ønsker å forebygge mange livsstilssykdommer. Lignende funn har også vist at bruk av kosttilskudd med C- og E-vitamin forebygger hjerte- og karsykdommer.”

Kilde: *Archives of Neurology*. 2004;61:82-88.

For ytterligere informasjon om C-vitaminer, vennligst kontakt Nutrimed as, ved daglig leder Terje Myrvold:

Nutrimed AS
Sjøgata 25
1516 Moss

Telefon: 6991 1040
Telefaks: 6991 1049

E-Mail: terje.myrvold@nutrimed.no
Mobil: 9075 1786