

Supplementen blokkeren dementie niet

Klinische vraag: Vermindert Verlaagt de inname van vitamine- of mineraal supplementen door mensen met milde cognitieve stoornis hun kans om dementie te ontwikkelen of helpt het verdere achteruitgang van het geheugen en denkvermogen te voorkomen? + Anne-Catherine Vanhove^{1,2}, Bert Avau^{1,2}, Trudy Bekkering¹, Filip Cools¹, Patrik Vankrunkelsven¹

Context

Veel mensen ondervinden kleine veranderingen in hun geheugen en denkvermogen naarmate ze ouder worden. Als deze veranderingen uitgesprokener zijn dan verwacht bij het normaal ouder worden, spreekt men van milde cognitieve stoornis. Deze milde cognitieve stoornis heeft meestal weinig invloed op het dagdagelijkse leven, maar mensen met deze aandoening lopen wel een grotere kans om later dementie te ontwikkelen.

Er wordt wel eens gesuggereerd dat extra vitamines en mineralen achteruitgang van het geheugen en andere cognitieve functies bij mensen met milde cognitieve stoornis kunnen vertragen. Bovendien zou men dan ook minder risico lopen om dementie te ontwikkelen.

Deze Cochrane review onderzocht die claim en verzamelde studies die orale vitamine- of mineraal supplementen vergeleken met placebo bij mensen met milde cognitieve stoornis. Omdat men uitspraken wou doen over een algemene groep van ouderen met een milde cognitieve stoornis, werden studies over personen met ernstige vitamine- of mineraaltekorten uitgesloten. De belangrijkste uitkomsten waren (1) het aantal deelnemers die dementie ontwikkelden en (2) de algemene cognitieve functie.

Samenvatting resultaten

De review bevat in totaal acht studies die verschillende vitamines en één mineraal, chroom, onderzochten.

Vijf studies (879 deelnemers) onderzochten het effect van vitamine B supplementen. Vier studies gaven hierbij een combinatie van vitamine B6, B12 en foliumzuur, maar wel in verschillende dosissen. Eén studie gaf alleen foliumzuur. Geen enkele studie over vitamine B supplementen bekeek het aantal patiënten die dementie ontwikkelden. Mensen die extra vitamine B namen gedurende 6 tot 24 maanden hadden geen hogere algemene cognitieve functie dan mensen die placebo namen (gemiddeld verschil: 0.44 op een schaal van 0 tot 30, 95% BI van -0.23 tot 1.12; 3 studies, 488 deelnemers). Ze scoorden ook niet beter op verschillende deeldomeinen van deze cognitieve functie zoals geheugen voor persoonlijke gebeurtenissen, executieve functie of reactietijd. De levenskwaliteit verschilde ook niet tussen beide groepen. Eén studie stelde vast dat de hersenen minder waren verkleind bij mensen die twee jaar lang vitamine B supplementen innamen, maar het effect op het risico op dementie of cognitieve functie is niet gemeten/beschreven.

Inname van extra vitamine E gedurende drie jaar resulteerde niet in een lagere kans om alzheimer te ontwikkelen bij mensen met milde cognitieve stoornis (hazard ratio: 1.02, 95% BI van 0.74 tot 1.41; 1 studie, 516 deelnemers). Ook bij tussentijdse metingen werd geen verschil vastgesteld. De auteurs van deze studie rapporteerden verder dat er geen effect werd gevonden op het geheugen en denkvermogen.

Deelnemers die een combinatie van vitamine E en C innamen hadden geen hogere cognitieve functie (gemiddeld verschil: 0.23, 95% BI van -0.25 tot 0.71; 1 studie, 256 deelnemers). Slechts één zeer kleine studie met in totaal 26 deelnemers onderzocht een chroomsupplement versus placebo. Men vond geen verschil tussen de interventie- en controlegroep wat betreft het geheugen voor persoonlijke gebeurtenissen.

Opmerking

Het verzamelde bewijs in deze studie is van matige tot zeer lage kwaliteit. De resultaten zijn onprecies door kleine deelnemersaantallen. De betrouwbaarheidsintervallen zijn breed, wat betekent dat er een kans is dat deze supplementen een positief effect hebben maar ook dat ze een negatief effect kunnen hebben. Het aantal studies en hun kwaliteit is zeer laag en dit zorgt ervoor dat we onzeker zijn over het effect van de vitamine- en mineraal supplementen.

Conclusie

Bij mensen met een milde cognitieve stoornis, heeft vitamine E waarschijnlijk geen effect op de kans om dementie te ontwikkelen. Vitamine B of E supplementen vertragen bij deze mensen de achteruitgang van cognitieve functies zoals geheugen en denkvermogen allicht niet.

Implicaties voor de praktijk

Vitamine- en mineraal supplementen hebben momenteel geen plaats in de behandeling van personen met milde cognitieve stoornis. Er is voorlopig geen enkel bewijs dat ze de kans op dementie verlagen of het geheugen of denkvermogen verbeteren. +

McCleery J, Abraham RP, Denton DA, Rutjes AW, Chong LY, Al-Assaf AS, Griffith DJ, Rafeeq S, Yaman H, Malik MA, Di Nisio M, Martinez G, Vernooij RW, Tabet N. Vitamin and mineral supplementation for preventing dementia or delaying cognitive decline in people with mild cognitive impairment. *Cochrane Database Syst Rev*. 2018 Nov 1;11:CD011905.

¹ Cochrane Belgium, Cebam (Belgisch Centrum voor Evidence-Based Medicine) <http://belgium.cochrane.org>

² CEBaP (Centre for Evidence-Based Practice) van Rode Kruis-Vlaanderen

Raadpleeg de volledige tekst van deze Cochrane reviews via de Cebam Digital Library for Health (www.cebam.be/nl/cdlh)

