

# **Oral vitamin B12-supplementering och dess effekt på kognitiv funktion hos äldre**

## **Bakgrund**

Med stigande ålder ökar förekomsten av sjukdomar och bristtillstånd vilket påverkar bland annat den kognitiva funktionen. Åldrandet orsakar även förändringar i absorptionsförmåga av till exempel vitamin B12 och uppskattningsvis har 5-20 % av de äldre låga serumkoncentrationer. Sambandet mellan vitamin B12-brist och dess påverkan på kognitiv funktion har undersökts i flertalet studier men i och med att effekten av vitamin B12 per se hos äldre inte är helt kartlagd finns ett behov av en sammanställning av bästa tillgängliga forskningen på området.

## **Vetenskapliga underlaget**

Två RCT-studier från Storbritannien och Nederländerna ingick <sup>(1, 2)</sup>. Populationen utgjordes av 330 personer  $\geq 65$  år. Supplementeringen gavs oralt som 1000  $\mu\text{g}$  cyanokobalamin i 24 veckor respektive tolv månader. Resultat analyseras från snarlika ordminnestester och utfallsmått var minnesfunktion mätt med ordminnestester <sup>(1, 2)</sup>. En av studierna visade signifikant förbättring i placebogruppen i ett av deltesterna <sup>(2)</sup> men i övrigt påvisades ingen signifikant skillnad i de två studierna <sup>(1, 2)</sup>.

## **Evidensstyrka**

Det finns måttlig (+++) evidensstyrka för att oral högdossupplementering med vitamin B12 inte har effekt på minnesfunktion mätt med ordminnestester hos äldre med mild eller måttlig vitamin B12-brist <sup>(3)</sup>.

## **Rekommendation**

Baserat på det vetenskapliga underlaget finns ingen anledning att rekommendera vitamin B12-supplement i syfte att förbättra minnesfunktion hos äldre med mild eller måttlig vitamin B12-brist. Även om studierna inte påvisade effekt på minnesfunktion kan det ändå finnas skäl att rekommendera vitamin B12-supplement då bristtillstånd är vanligt hos äldre främst på grund av malabsorption. Det finns inte heller någon anledning att avråda högdossupplementering då höga doser anses säkert att inta och studierna inte har påvisat några biverkningar. Även om en varierad kost alltid bör uppmuntras gör malabsorption att äldre med fördel kan inta supplement för att säkerställa ett tillräckligt upptag av vitamin B12.

**Charlotta Rubin och Anneli Svensson, DIP320, 2018-03-28**

## Referenser

1. Dangour AD, Allen E, Clarke R, Elbourne D, Fletcher AE, Letley L, et al. Effects of vitamin B-12 supplementation on neurologic and cognitive function in older people: a randomized controlled trial. *The American journal of clinical nutrition*. 2015;102(3):639-47.
2. Eussen SJ, de Groot LC, Joosten LW, Bloo RJ, Clarke R, Ueland PM, et al. Effect of oral vitamin B-12 with or without folic acid on cognitive function in older people with mild vitamin B-12 deficiency: a randomized, placebo-controlled trial. *The American journal of clinical nutrition*. 2006;84(2):361-70.
3. Rubin C, Svensson A. Kan vitamin B12-supplementering påverka kognitiv funktion hos äldre? En systematisk översiktsartikel. Göteborg: Göteborgs universitet; 2018.