

# Mye fett og sukker kan redusere kognitiv fleksibilitet

PUBLISERT 5. juli 2015

---

En ny studie viser nær sammenheng mellom tarmbakterieflora og hjernens evne til å tilpasse seg ulike situasjoner. Studien (ved Oregon State University) ble gjort med mus som fikk ulike typer dietter med mye fett og sukker. Etterpå gikk musene igjennom flere tester hvor man overvåket endringer i mental og fysisk funksjon og så dette i sammenheng med bakteriefloraen i tarmen. Tap av kognitiv fleksibilitet var mest alvorlig når musene fikk en diett med høyt sukkernivå. Sukkerdietten hadde også konsekvenser for korttids- og langtidshukommelsen. Funnene ble nylig publisert i tidsskriftet *Neuroscience*.

– Det blir stadig klarere at våre tarmbakterier kan kommunisere med den menneskelige hjerne, sier Kathy Magnusson, professor ved College of Veterinary Medicine i Oregon i USA.

– Bakterier kan friggi stoffer som fungerer som neurotransmittere, stimulerer nerve- og immunsystemet, i tillegg til å påvirker en rekke biologiske funksjoner, sier hun videre til nettstedet [neurosciencenews.com](http://neurosciencenews.com).

**Kilde:** <http://neurosciencenews.com/diet-gut-bacteria-cognition-2147/>

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 52, nummer 7, 2015, side*