

# Demenca, Alzheimer's

## Demenca, Alzheimer's

### Vzroki

Eden izmed najbolj pogostih vzrokov demence je poleg povišanega aluminija tudi povišan homocistein, ki je posledica pomanjkanja cinka in vitaminov B6, B12 ter folatov (B9). Ta pomanjkanja onemogočajo razgradnjo povišanega in s tem škodljivega homocisteina (aminokislina z žveplom, ki dela gosto kri, strdke in visok pritisk) v dobri metionin (aminokislina, ki je osnovni gradnik vseh beljakovin). Dokazano je, da homocistein celo krči možgane!

### Viri

[Homocysteine and Dementia: An International Consensus Statement](#)

[Folate \(Folic Acid\) – Vitamin B9](#)