

Studie: Vaksinen som hindrer demens

En spesiell vaksine, som egentlig lindrer et annet problem mange voksne har, kobles til å ha god effekt mot demens.

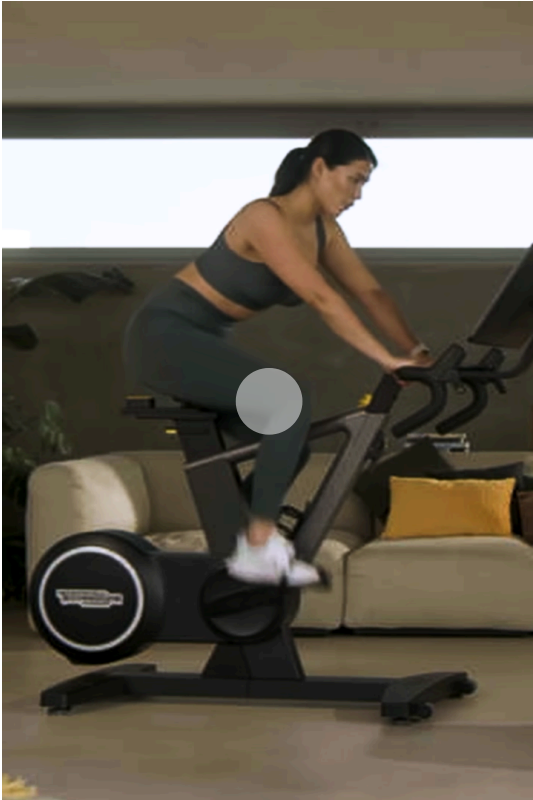


VEKKER OPPSIKT: En kostbar vaksine har opplevd firedobling i salget i Norge det siste året - og nå viser studier at medisinen også har andr... [Vis mer](#)

Publisert 18.02.2026 - 00:06
Sist oppdatert 19.02.2026 - 13:06

REDIGER

ANNONSE



Tren som en proff – hjemme



Hold deg aktiv og inspirert hjemme
i vinter med Technogym.

Bygg ditt hjemmegym →

I midten av februar ble det kjent at Folkehelseinstituttet (FHI) overfor Helse- og omsorgsdepartementet har anbefalt å [inkludere vaksinen mot helvetesild inn i vaksinasjonsprogrammet for voksne](#). Anbefalingen gjelder for alle det året man fyller 65 år, og en egen oppfølging for dem mellom 70-75 år.

Helvetesild er betegnelsen på et smertefullt utslett som skyldes vannkoppevirus. Den medisinske betegnelsen er herpes zoster, men helvetesild kalles også belterosen.

Nylig er det kommet flere studier som viser at vaksinen Shingrix - som gis mot helvetesild her hjemme - kan ha flere helsebringende effekter, blant annet mot risikoen for å utvikle demens.

Effekt mot demens

Tidlig i 2025 [viste forskning](#) at helvetesildvaksinen kunne redusere risikoen for å utvikle demens med rundt 20 prosent.

ANNONSØRINNHold





eksperter tro på

[I de nye analysene](#), som er publisert i tidsskriftet [Cell](#), ser forskerne også effekt hos personer som allerede har fått en demensdiagnose.

Dette er helvetesild

- Helvetesild kan forekomme i alle aldre, hos alle som har hatt

Vis mer ▼

Ifølge studien er dødeligheten knyttet til demens redusert med nær 30 prosent blant vaksinerte pasienter.

Det kan tyde på at vaksinen ikke bare forebygger, men også bremser sykdomsutviklingen.

- Den ser ut til å beskytte gjennom hele sykdomsforløpet, sier professor Anupam Jena, som ikke selv har deltatt i studien.

ANNONSE

Også professor Maxime Taquet ved University of Oxford, som heller ikke har vært involvert i forskningen, beskriver resultatene som oppsiktsvekkende.



LES OGSÅ

Ukjent AFP-grep: Dobler beløpet



- Hvis dette blir bekreftet, er det banebrytende for demensforskningen. Det er nesten for godt til å være sant, sier han.

FHI understreker imidlertid at funnene må undersøkes nærmere før man kan konkludere om det faktisk er en årsakssammenheng mellom

Hvordan kan en vaksine mot helvetesild redusere risikoen for demens?

ANNONSE

- Det kan være at vannkoppeviruset, når det kommer inn i hjernen, kan forårsake en vedvarende betennelse som driver prosessen mot Alzheimers sykdom, sier spesialistlege Hugo Lövheim.

- Gir bedre beskyttelse mot helvetesild

I Sverige vakte det oppsikt at en av vaksinene mot helvetesild, også hadde en annen effekt: den bremsset aldringen.

- Personene som hadde blitt vaksinert viste tegn til langsommere biologisk aldring. Dette er ikke så overraskende, siden den typen aldring på cellenivå - som de har målt - i stor grad drives av betennelse, og vaksinen påvirker dette.

Det sier spesialistlege og dosent i geriatri ved Umeå universitetet, Hugo Lövheim, til svenske [Aftonbladet](#), som først omtalte funnene.

ANNONSE

Lövheim har gitt Dagbladet tillatelse til å gjenbruke sitatene i saken.



EKSPERT: Hugo Lövheim, spesialistlege og dosent i geriatri ved Umeå universitetet, kommenterer de nye funnene. Foto: Mattias Pettersson/Universitetet i Umeå

Den nye studien er basert på 3800 personer - alle i 70-åra eller eldre.

Forskerne har hentet data fra en amerikanske helse- og pensjonsstudie ([US health and Retirement Study](#)). Her har sju ulike mål på aldring blitt analysert, blant annet betennelse, blodgjennomstrømning og immunforsvarets tilstand.

- Det er en interessant studie, der de ser at betennelsesdrevne aldringstegn reduseres, sier Lövheim om funnene.

Gis ikke lenger

Ifølge Aftenbladet skal det imidlertid være den «gamle» vaksinen mot helvetesild, kalt Zostavax, som ble knyttet opp mot langsommere aldring. I Norge og Sverige gis den ikke lenger.

Zostavax ble avregistrert i 2024 og er ikke lenger tilgjengelig.

Vi spør Direktoratet for medisinske produkter om hvorfor den tidligere helvetesildvaksinen Zostavax ikke lenger gis i Norge.

- Leverandøren har trolig avregistrert Zostavax på grunn av lavt salg, sier overlege Sara Viksmoen Watle.

Når vaksinen er avregistrert, selges den ikke lenger. Da kan heller ikke apotek ta den inn igjen, forklarer hun.



OVERLEGE: Sara Viksmoen Watle i FHI. Foto: Folkehelseinstituttet

- En nyere vaksine, Shingrix, ble lansert i 2018. Fordelen med Shingrix er at den gir bedre beskyttelse mot helvetesild og komplikasjonene sykdommen kan gi. I tillegg kan den gis til immunsvekkede pasienter. Det kunne ikke Zostavax, sier Viksmoen Watle.

ANNONSE

Zostavax og Shingrix er bygget opp på forskjellig måte og inneholder derfor ikke de samme stoffene:

- Zostavax inneholdt en svekket versjon av vannkoppeviruset som gir helvetesild.
- Shingrix inneholder bare en liten del av viruset, sammen med et stoff som styrker kroppens immunrespons.

grunnlag for å si at eventuelle funn om biologisk aldring skyldes

bestemte bestanddeler i den ene eller den andre vaksinen.

- Vi kan foreløpig ikke si at vaksine mot helvetesild beskytter mot biologisk aldring eller demens. Dette gjelder både tidligere studier av Zostavax og nyere studier av Shingrix.

ANNONSE

- Oppsiktsvekkende

Selv om vaksiner er utviklet for å beskytte mot akutte infeksjoner, har nyere forskning pekt på en mulig sammenheng mellom vaksiner for voksne - blant annet mot helvetesild og influensa - og lavere risiko for demens og andre nevrodegenerative sykdommer, sier Jung Ki Kim, førsteamanuensis i gerontologi. Hun står oppført som en av studiens hovedforfattere.

Evandro Fei Fang-Stavem, førsteamanuensis og Ahus-forsker, sier til Dagbladet at funnene i den nye studien om biologisk aldring og helvetesildvaksine er oppsiktsvekkende.

- Det antyder at helvetesildvaksinen ikke bare kan forebygge infeksjon med varicella-zoster-viruset, men også bremse biologisk aldring hos mennesker, sier han.

- Samtidig påpeker forfatterne at dette er en korrelasjonsstudie, og en direkte årsakssammenheng - altså at helvetesildvaksinen faktisk bremser aldring hos mennesker - per i dag ikke er klarlagt.

Videre prekliniske studier for å undersøke en mulig årsakssammenheng, samt store longitudinelle studier, er nødvendige for å bekrefte disse mønstrene, mener Fei Fang-Stavem.

ANNONSE

Hva gjelder sammenhengen med å forebygge demens, mener ekspertene at lengre oppfølgingstid og undersøkelser i ulike aldre bør vurderes i framtidige studier.

Finnes flere måter

Selv om Zostravax ikke lenger er tilgjengelig, finnes det likevel flere måter å bremse aldringsprosessen på. Trine Baur Opstad, biolog og seniorforsker ved Senter for Klinisk Hjerterforskning ved Ullevål sykehus, har undersøkt effekten av å kombinere selen med koenzym Q10.

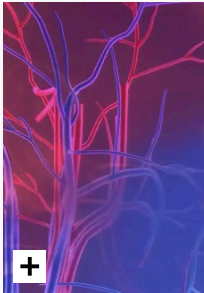
Koenzym Q10 er et stoff kroppen lager selv som er nødvendig for cellenes energiproduksjon og som samtidig fungerer som en antioksidant.

brun, salmer, kalkun og egg. Det finnes også som tilskudd, og kan være nødvendig for de som spiser lite av den nevnte.

Baur Opstad er en av forskerne bak studien som viste at kombinasjonen bidro til å forlenge levetiden til cellene, noe som påvirker kroppens aldring.

ANNONSE

Det ble undersøkt ved å måle telomerlengden hos deltagerne i studien før og etter fire år med kosttilskudd av selen og koenzym Q10.



LES OGSÅ

Dårlig hukommelse? Seks faretegn

→

+

5-, 10- og 12-årsoppfølginger viser også at hjertehelsa blir signifikant bedre, og at de som hadde minst forkorting av telomerene i studien hadde lavere risiko for å dø av kardiovaskulære årsaker.

Telomerer er beskyttende kapper som befinner seg på enden av kromosomene våre. Med økende alder blir de kortere og mister derfor evnen til å beskytte genomet vårt.

ANNONSE

- Mange går rundt med selenmangel, og det skyldes nok inntak av mat fra et jordsmonn som er fattig på selen. I de nye kostholdsrådene som kom i 2024 står selen oppført som en av mikronæringsstoffene det er viktig å få i seg nok av, eventuelt ved å ta tilskudd, forteller Baur Opstad.

- Liten innsats har stor effekt

Også et spesifikt og enkelt kostholdsgrep kan gi deg mange ekstra leveår. I prosjektet [Eat4age](#) har doktorgradsstipendiat Elise Lander fra Norsk Idrettshøgskole undersøkt hva som skjer med eldre dersom de får i seg mer protein.

- Proteinet er kjempeviktig som grunnpilar hvis du ønsker å bevare muskelmassen i kroppen og sikre god helse lengst mulig. En liten innsats har stor effekt for å stanse aldringsprosessen i kroppen, sa Lander til [Dagbladet](#) forrige måned.

Utfordringen for mange over 60 år, er at kroppen blir dårligere til ta opp denne viktige ingrediensen fordi man fysiologisk har færre enzymer i magesekken til å bryte ned proteinet og ta det til seg.

Eksempelvis kan medisiner føre til redusert matlyst. Og dermed taper man fort i en ond spiral: Får vi ikke i oss nok og riktig næring, reduseres energien som er nødvendig for å kunne bevege på seg og påvirker muskelmassen og muskelstyrken negativt. Å tenke gjennom hvordan man kan tilføre protein til måltidene i løpet av dagen, er en god måte å endre dette på, sa hun.

Som tommelfingerregel anbefales det alle over 60 år å nå 1 gram protein per kilo kroppsvekt som minimum. Egg, kjøtt, melk, quinoa og fisk er gode kilder. Så mye må du spise for å få i deg cirka 20 gram protein: 100 gram kylling, 95 gram mandler, 250 gram fullkornsrís, 3 egg, 230 gram gresk yoghurt



Nytt rynkemiddel forbauser: - Markant forbedring

DEL ARTIKKEL

Mer om

PLUSS

DEMENS

VAKSINE

BIOLOGISK ALDER

TEMA

HELVETESILD

✧ [Les mer om kunstig intelligens \(KI\) i Dagbladets artikler](#)

ANNONSE

 Illustrasjon: Quiz uke 8: Simens ti kjappe!

+

Quiz uke 8: Simens ti kjappe!

 Illustrasjon: Dårlig hukommelse? Seks faretegn

+

Dårlig hukommelse?



Beklager etter skandalebilder

 Illustrasjon: Øvelsen som demper kols på 60 sekunder!



Øvelsen som demper kols på 60 sekunder!

ANNONSE



Superenkelt slankebrød: Kiloene raser

 Illustrasjon: NTNU-formelen: Fjernet magefettet på sju uker



NTNU-formelen: Fjernet magefettet på sju uker

 Illustrasjon: Tinas (28) vektnedgang: Metoden hylles av ekspert



Tinas (28) vektnedgang: Metoden hylles av ekspert

 Illustrasjon: Slutte på antidepressiva? Metode hylles



Slutte på antidepressiva? Metode hylles



SPORT LIVE

▶ TV

TIPS OSS

KJØP PLUSS!

Kulehull og forbudte ord Illustrasjon: Tegnene som avslører narsissisten

+

**Tegnene som avslører
narsissisten**

- vanskelig situasjon Illustrasjon: Kåring: Årets lag i OBOS-ligaen

+

**Kåring: Årets lag
i OBOS-ligaen**

 Illustrasjon: Stor mobiltest: Uventet favoritt!

+

**Stor mobiltest:
Uventet favoritt!**

 Illustrasjon: Tidlig pensjonist: Sju typiske feller

+

**Tidlig pensjonist:
Sju typiske feller**

Annonserinnhold:

PLUSMOBIL

OMSTARTSLÅN

BILLIGSTE FORBRUKSLÅN

KREDITTKORT

BLACK FRIDAY

REFINANSIERE LÅN

Dagbladet**Postadresse:**

Boks 1184 Sentrum, 0107 Oslo

Besøksadresse:

Karvesvingen 1, 0579 Oslo

Sentralbord:

24 00 10 00

Kundeservice Dagbladet Pluss:

24 00 10 00 - tast 2

Kundeservice Helg / Print:

21 89 77 83

Tilsynsorgan video:

Medietilsynet

Ledelse

Redaksjonelt regnskap

Dagbladets rettelser

Kundeservice Pluss

Kundeservice Helg & Print

Jobb i Dagbladet

Vær Varsom-plakaten

Abonnementsvilkår Dagbladet Pluss

Personvernerklæring

Om informasjonskapsler

Annonseinfo

Opphavsrett

Sjefredaktør (konst.):

Martine Lunder Brenne

Sjefredaktør (konst.):

Mads A. Andersen

Stabsredaktør:

Jan Thomas Holmlund

Nyhetsredaktør (konst.) og plussredaktør:

Bjørn Carlsen

Politisk redaktør:

Lars Helle

Administrerende direktør:

Michael Aller



