

Faktadokument

Glukos-fruktos sirap jämfört med sackaros avseendeviktutveckling

Bakgrund

Sackaros och glukos-fruktos sirap är de vanligaste tillsatta sockren i världen, glukos-fruktos sirap används i stor utsträckning i USA, men kan med stor sannolikhet komma till Europa. Dessa två sötningsmedel är de vanligaste källorna till fruktos. Fruktos metaboliseras annorlunda än glukos och har bland annat associerats med den ökade förekomsten av övervikt och fetma.

Vetenskapliga underlaget

Det vetenskapliga underlaget baseras på fem RCT studier. Samtliga fem studier var delvis dubbel-blindade. I fyra av fem studier (1, 2, 3, 4) som alla varade i tio veckor visade resultatet en signifikant ökning av kroppsvikt i hela kohorten. I två av dessa fyra studier observerades också att de grupper som fick mest socker ökade mest i kroppsvikt. Det var dock ingen skillnad mellan glukos-fruktos sirap och sackaros i någon av dessa fyra studier. Den femte studien (5) varade i tolv veckor. Deltagarna i interventionsgrupperna erhöll en hypokalorisk kost och kontrollgruppen en eukalorisk kost. Resultatet visade att samtliga grupper minskade i kroppsvikt men i interventionsgrupperna var det ingen signifikant skillnad mellan glukos-fruktos sirap och sackaros.

Evidensstyrka

Det finns låg evidens (++) för att det inte är någon skillnad mellan glukos-fruktos sirap och sackaros avseende viktutveckling hos friska vuxna.

Praktiska råd

Om en patient undrar över effekten av sirapen jämfört med sackaros avseende viktutveckling kan Du som dietist svara att det egentligen inte är någon större skillnad mellan sötningsmedlen och de studier som gjorts inom området också tyder på detta, dock med låg evidensstyrka.

Referenser

- 1.Bravo, S., et al. Appl Physiol Nutr Metab, 2013. **38**(6): p. 681-8.
- 2.Lowndes, J., et al. Nutrients, 2014. **6**(8): p. 3153-3168.
- 3.Lowndes, J., et al. Nutrients, 2014. **6**(3): p. 1128-1144
- 4.Yu, Z., J. Lowndes, and J. Rippe. Nutr Res, 2013. **33**(12): p. 1043-52.
- 5.Lowndes, J., et al. Nutr J, 2012. **11**: p. 55.
6. Lennartsson, E., Engholm Ekman, I., *Jämförelse mellan glukos-fruktos sirap och sackaros gällande viktutveckling- en systematisk litteraturstudie*. 2015.

**Evelina Lennartsson,
Ida Engholm Ekman**
Självständigt arbete i klinisk nutrition 15 hp
Dietistprogrammet 180/240 hp
2015-04-08