

Faktadokument

Vegankost vid typ 2 diabetes

Bakgrund

Hjärt- och kärlsjukdom är en folksjukdom och utgör en stor kostnad för det svenska samhället varje år. Många som drabbas av hjärt- och kärlsjukdom har diabetes mellitus typ 2. En av riskfaktorerna för att drabbas av hjärt- och kärlsjukdom är höga total- och LDL-kolesterolvärde. Högt intag av mättat fett kan höja kolesterolhalten i blodet. Vegankost innehåller vanligtvis låg halt mättat fett och skulle därför potentiellt kunna sänka total- och LDL-kolesterolvärden.

Vetenskapliga underlaget

Det vetenskapliga underlaget för vegankostens effekter på kolesterolvärdet bygger på tre RCT-studier(1),(2),(3) som fick bedömningen låg, låg respektive medelhög-hög studiekvalitet. I de tre RCT-studierna deltog totalt 127 personer med typ 2 diabetes. Studierna varade i 12, 74 respektive sex veckor. Vegankosten jämfördes med lågfettkost, American Diabetes Association-kost, eller kost baserad på animaliskt protein.

Totalkolesterol mättes i alla tre studierna och det sänktes i både interventions- och kontrollgrupperna, dock var det ingen signifikant skillnad mellan grupperna:

Medelvärde $\pm$ SD Intervention: 5,26 $\pm$ 1,09 mmol/l Efter 12 veckor: 4,63 $\pm$ 1,32 mmol/l

Kontroll: 5,56 $\pm$ 0,61 mmol/l Efter 12 veckor: 4,93 $\pm$ 0,46 mmol/l (1).

Medelvärde $\pm$ SD Intervention: 4,84 $\pm$ 0,14 mmol/l Efter 74 veckor: 4,31 $\pm$ 0,10 mmol/l

Kontroll: 5,14 $\pm$ 0,16 mmol/l Efter 74 veckor: 4,97 $\pm$ 0,17 mmol/l (2).

Medelvärde $\pm$ SD Intervention: Baseline 4,75 $\pm$ 0,19 mmol/l Efter sex veckor: 4,34 $\pm$ 0,18 mmol/l

Kontroll: Baseline 4,75 $\pm$ 0,23 mmol/l Efter sex veckor: 4,34 $\pm$ 0,22 mmol/l (3).

LDL-kolesterol mättes endast i två av studierna, varav i den ena studien (1) så presenterades inte värdena, men enligt författarna var det ingen signifikant effekt. I den andra studien (2) sänktes LDL i båda grupperna men det var ingen signifikant skillnad mellan grupperna:

Medelvärde $\pm$ SD Intervention: 2,70 $\pm$ 0,12 mmol/l Efter 74 veckor: 2,35 $\pm$ 0,10 mmol/l

Kontroll: 3,04 $\pm$ 0,15 mmol/l Efter 74 veckor: 2,96 $\pm$ 0,15 mmol/l (2).

Evidensstyrka

Det saknas vetenskapligt underlag för att bedöma effekten av vegankost jämfört med kontrollkost på LDL-kolesterol hos personer med typ 2 diabetes (mycket låg evidens, +). Det tycks inte finnas någon fördelaktig effekt av vegankost jämfört med kontrollkost på totalkolesterol hos personer med typ 2 diabetes (låg evidens, ++).

Behandlingsmål

Det är eftersträvaransvärt att personer med typ 2 diabetes håller sitt totalkolesterol under 4,5mmol/l och sitt LDL-kolesterol under 2,5 mmol/l i blodet för att minska risken för hjärt- och kärlsjukdom.

Kostrekommendation

Än så länge finns ingen evidens för att vegankost är bättre än de fyra diabeteskosterna som används i Sverige med avseende på total- och LDL-kolesterol för kostbehandling av typ 2 diabetes. Mer forskning krävs.

Hållbar utveckling

Varje person i Sverige förorsakar i snitt ett utsläpp på två ton växthusgaser per år på grund av sin livsmedelskonsumtion (4). Mängden växthusgasutsläpp förutspås behöva sänkas till sekelskiftet 2100 till ett halvt till ett ton växthusgaser per person och år. Av de två ton växthusgaser som varje person i Sverige släpper ut per år kommer 700 kg från köttkonsumtionen (4). Att byta ut kött mot vegetabiliska

alternativ som baljväxter och nötter skulle bidra till förbättrad klimatpåverkan.



Referenser

1. Nicholson AS, Sklar M, Barnard ND, Gore S, Sullivan R, Browning S. Toward improved management of NIDDM: A randomized, controlled, pilot intervention using a lowfat, vegetarian diet. *Preventive medicine*. 1999;29(2):87-91.
2. Barnard ND, Cohen J, Jenkins DJ, Turner-McGrievy G, Gloede L, Green A, et al. A low-fat vegan diet and a conventional diabetes diet in the treatment of type 2 diabetes: a randomized, controlled, 74-wk clinical trial. *The American journal of clinical nutrition*. 2009;89(5):1588s-96s.
3. Wheeler ML, Fineberg SE, Fineberg NS, Gibson RG, Hackward LL. Animal versus plant protein meals in individuals with type 2 diabetes and microalbuminuria: effects on renal, glycemic, and lipid parameters. *Diabetes care*. 2002;25(8):1277-82.
4. Jordbruksverket, Livsmedelsverket, Naturvårdsverket. Hur liten kan livsmedelskonsumtionens klimatpåverkan vara år 2050 [Internet] 2013 [cited 2015 march 12]. Available from: http://www2.jordbruksverket.se/webdav/files/SJV/trycksaker/Pdf_ovrigt/ovr296_1.pdf.

Agnes Nilsson, Lisa Bertilsson
Självständigt arbete i klinisk nutrition 15hp
30/3-2015

