

Faktadokument

Nutritionsbehandling vid intermittent energirestriktion (5:2 dieten)

Bakgrund

Energirestriktion är associerat med viktnedgång och sänkta nivåer av fasteglukos och IGF-1, insulin och leptin. Målsättningen med detta arbete var att undersöka om intermittent energirestriktion (5:2 dieten) ger mer gynnsamma effekter än det som ses vid sedvanlig "jämn" energirestriktion, vid en isokalorisk jämförelse.

Vetenskapliga underlaget

En systematisk litteratursökning genomfördes. Tre randomiserade kontrollerade studier, som undersökt den aktuella frågeställningen, identifierades. Studierna hade hög eller medelhög kvalitet. I studierna ingick 24-119 kvinnor, alla med BMI 20-45 kg/m². Studierna var 1 -6 månader långa. Effektmått som rapporteras är vikt, fasteblodglukos och plasmanivåerna av tillväxthormonet IGF-1, insulin och leptin. Vikt, fasteglukos, tillväxthormonet IGF-1 sjönk med båda metoderna. Det var ingen signifikant skillnad mellan grupperna. Insulin och leptin var oförändrade.

Evidensstyrka

Evidensstyrkan för IGF-1 bedömdes vara låg (++), då baslinjevärdena var påtagligt olika i intervention- och kontrollgrupp. De andra effektmått bedömdes ha medelhög(+++) evidensstyrka. Det finns inget stöd för att 5:2 dieten på kvinnor skulle ha någon större effekt på, IGF-1, fasteglukos och vikt jämfört med daglig kalori-restriktion.

Behandlingsmål

Normaliserad vikt vid övervikt/fetma är ett primärt behandlingsmål, och prevention av förhöjt fasteglukosvärde utgör ett viktigt sekundärt behandlingsmål för kvinnor. Däremot finns det för närvarande inga mål för kvinnor angående nivåerna av IGF-1, insulin eller leptin.

Kostrekommendation

Energirestriktion med 5:2 dieten för kvinnor tycks ha jämförbara effekter med sedvanlig jämn energirestriktion alla veckans dagar, och tycks därför kunna vara en tänkbar metod.

Praktiska råd

En metod som fungerar för en person, kanske inte fungerar för andra. Rådet är att energirestriktion kan och bör utformas individuellt. Fokus bör vara på personens egna önskemål och vilken metod som bedöms ge bästa långsiktiga förutsättningarna.

Sahlgrenska akademin vid

Göteborgs universitet

Avdelningen för invärtesmedicin och klinisk nutrition

Dietistprogrammet/Examensarbete

Referenser

1. Harvie M, Wright C, Pegington M, McMullan D, Mitchell E, Martin B, et al. The effect of intermittent energy and carbohydrate restriction v. daily energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers in overweight women. *The British journal of nutrition*. 2013;110(8):1534-47.
2. Harvie MN, Pegington M, Mattson MP, Frystyk J, Dillon B, Evans G, et al. The effects of intermittent or continuous energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers: a randomized trial in young overweight women. *International journal of obesity* (2005). 2011;35(5):714-27.
3. Arguin H, Dionne IJ, Senechal M, Bouchard DR, Carpentier AC, Ardilouze JL, et al. Short- and long-term effects of continuous versus intermittent restrictive diet approaches on body composition and the metabolic profile in overweight and obese postmenopausal women: a pilot study. *Menopause* (New York, NY). 2012;19(8):870-6.
4. Alaaradji U, Hansson R. Effekt av intermittent fasta (5:2 dieten) jämfört med jämn isokalorisk energirestriktion – en systematisk översiktsartikel. (2016)

Robert Hansson och Ulla Alaaradji
Examinationsarbete i klinisk nutrition DIP320
2016-04-06