

Faktadokument

Resistent stärkelse vid diabetes mellitus typ 2

Bakgrund

Diabetes mellitus typ 2 medför svårigheter för kroppen att omsätta glukos, vilket bland annat manifesteras med ett högt HbA1c. Ett högt HbA1c medför en ökad risk för sjukdomsrelaterade komplikationer. Resistent stärkelse har visat sig sänka det postprandiella blodglukosvärdet, men huruvida det påverkar HbA1c saknar allmän konsensus.

Vetenskapliga underlaget

Tre randomiserade kontrollerade studier har granskats (1-3). Studierna har utförts på 17 individer (1), 56 individer (2), respektive 56 individer (3). Två av studierna påvisade en skillnad i HbA1c mellan kontroll- och interventionsgrupperna efter interventionen på 0,3 procentenheter (3), respektive 0,8 procentenheter (2). Den enda redovisade biverkningen var i form av ökad flatulens hos en individ. Observera att båda studierna som uppvisade en signifikant effekt utfördes på kvinnor, varpå rekommendationerna endast kan ges till denna patientgrupp.

Evidensstyrka

Evidensstyrkan för att ett intag av resistent stärkelse påverkar HbA1c hos personer med T2DM bedöms som låg (++). Antalet studier som berör ämnet är begränsat och frågetecken finns kring omsättning och effekter av RS hos människor. Fler studier behövs för att ge klarhet i ämnet.

Behandlingsmål

Behandlingsmålet med intaget av resistent stärkelse är ett sänkt HbA1c och därmed en mer välkontrollerad diabetes.

Kostrekommendation

Ett intag av sex gram resistent stärkelse om dagen skulle kunna sänka HbA1c för kvinnor med typ 2-diabetes. Evidensstyrkan för detta är dock låg.

Praktiska råd

Resistent stärkelse förekommer rikligt i bönor, men även andra livsmedel som cashewnötter och röda linser. Förekomsten är dock högst i potatisstärkelse som på ett praktiskt vis skulle kunna intas genom att lösas ut i valfri kall dryck.

Referenser

1. Bodinham CL, Smith L, Thomas EL, Bell JD, Swann JR, Costabile A, et al. Efficacy of increased resistant starch consumption in human type 2 diabetes. *Endocrine connections*. 2014;3(2):75.
2. Karimi P, Farhangi MA, Sarmadi B, Gargari BP, Zare Javid A, Pouraghaei M, et al. The Therapeutic Potential of Resistant Starch in Modulation of Insulin Resistance, Endotoxemia, Oxidative Stress and Antioxidant Biomarkers in Women with Type 2 Diabetes: A Randomized Controlled Clinical Trial. *Annals of nutrition & metabolism*. 2016;68(2):85.
3. Gargari BP, Namazi N, Khalili M, Sarmadi B, Jafarabadi MA, Dehghan P. Is there any place for resistant starch, as alimentary prebiotic, for patients with type 2 diabetes? *Complementary therapies in medicine*. 2015;23(6):810.

Mikael Seroka och Peter Enocsson, DIP320, 2016-04-06