

Faktadokument

Supplementering med vetefiber hos individer med ett eller flera tidigare kolorektala adenom

Bakgrund

Individer med kolorektalt adenom har två till fyra gånger ökad risk att utveckla kolorektalcancer, och recidiv i adenom är mycket vanligt. Ett högt intag av fiber via kosten är associerat med minskad risk för kolorektalcancer, men om fiber vid tidigare kolorektalt adenom har samma effekt är dock ännu oklart.

Vetenskapliga underlaget

En systematisk översiktsartikel (1) som undersöker huruvida supplementering med vetefiber kan minska risken för recidiv i kolorektalt adenom, visar inget statistiskt signifikant samband. Artikeln baseras på en randomiserad klinisk studie (2), med hög studiekvalitet, och två randomiserade kontrollerade studier (3-4), med medelhög till låg respektive låg till medelhög studiekvalitet. Interventionen med 7,5–13,5 gram vetefiber per dag pågick under tre till fyra år, och inkluderar totalt 1537 män och 685 kvinnor i åldern 30 år eller äldre, med ett eller flera tidigare kolorektala adenom.

Evidensstyrka

Resultatet visar måttlig evidens (+++) för att supplementering med vetefiber inte har en statistisk signifikant effekt på risken för recidiv i kolorektalt adenom.

Kostrekommendation

I dagsläget bör supplementering med vetefiber inte rekommenderas med avsikt att minska risken för recidiv i kolorektalt adenom. Det finns däremot goda anledningar att följa Nordiska näringsrekommendationer på 25-35 gram fiber per dag eller tre gram fiber per megajoule via kosten. Ett adekvat fiberintag kan minska risken för obstruktion samt bidra till att minska risken för utveckling av många kroniska sjukdomar, såsom hjärtkärlsjukdom och Diabetes Mellitus typ 2. Ett ökat fiberintag kan uppnås genom att välja spannmålsprodukter, det vill säga pasta, bröd, ris och gryn, av fullkorn samt öka andelen frukt, grönsaker, baljväxter och nötter i kosten.

Sandra Eriksson, Eleonor Olsson och Maria Palmqvist
DIP 320 Examensarbete i Klinisk Nutrition 2016-04-07

Referenser

1. Eriksson, S., Olsson, E. och Palmqvist, M. Ingen effekt av supplementering med vetefiber för prevention av recidiv i kolorektalt adenom. [Kandidatuppsats] Göteborg, Sahlgrenska Akademin; 2016.
2. Alberts DS, Martinez ME, Roe DJ, Guillen-Rodriguez JM, Marshall JR, van Leeuwen JB, et al. Lack of effect of a high-fiber cereal supplement on the recurrence of colorectal adenomas. Phoenix Colon Cancer Prevention Physicians' Network. The New England journal of medicine. 2000;342(16):1156-62.
3. MacLennan R, Macrae F, Bain C, Battistutta D, Chapuis P, Gratten H, et al. Randomized trial of intake of fat, fiber, and beta carotene to prevent colorectal adenomas. Journal of the National Cancer Institute. 1995;87(23):1760-6.
4. Ishikawa H, Akedo I, Otani T, Suzuki T, Nakamura T, Takeyama I, et al. Randomized trial of dietary fiber and Lactobacillus casei administration for prevention of colorectal tumors. International journal of cancer Journal international du cancer. 2005;116(5):762-7.