

## Faktadokument

# Nutritionsbehandling med blåbär hos patienter med övervikt eller fetma, med syfte att reducera blodtryck och blodglukosvärden

### Bakgrund

Ett lågt intag av frukt, bär och grönsaker är associerat med en ökad risk för högt blodtryck, höga blodglukosvärden och andra riskmarkörer för att utveckla hjärt- och kärlsjukdom.

### Vetenskapliga underlaget

En systematisk översiktsartikel som bygger på sju RCT-studier beskriver ett måttligt starkt vetenskapligt underlag (+++) för att blåbär kan ha reducerande effekt på blodtryck och blodglukos hos personer med övervikt eller fetma. Studiernas längd var mellan 5-8 veckor och antalet studiedeltagare som fullföljde de enskilda studierna var mellan 25-80 personer.

Sex studier behandlar effektmåttet blodtryck och av dessa visade tre studier ett signifikant resultat på blodtrycket. Basu et al 2010, visade en signifikant minskning i systoliskt och diastoliskt blodtryck. McAnulty et al 2014, visade en signifikant minskning i ASP (Aortic Systolic Pressure). Man kunde också se en signifikant minskning i AIx (Augmentation Index). Hos prehypertensiva såg man en signifikant minskning i diastoliskt tryck jämfört med baseline. Johnson et al 2015, visade en signifikant minskning i blodtryck. Stull et al 2010, Lehtonen et al 2011, Kolehmainen et al 2012 samt Stull et al 2015 visade inga signifikanta förändringar i blodtryck. I Stull et al 2015 använde dock studiedeltagarna blodtryckssänkande medicin och studien uteslöts därför ur sammanvägningen av evidensen för effektmåttet blodtryck.

Fem studier behandlar effektmåttet blodglukos och av dessa visade två studier ett signifikant resultat på blodglukos/insulinkänsligheten. Stull et al 2010, visade en signifikant ökning i insulinkänslighet. Lehtonen et al, 2011 visade en signifikant ökning i plasmainsulin. Basu et al, 2010, Kolehmainen et al 2012 och Stull et al 2015 visade inga signifikanta förändringar i blodglukos/insulinkänslighet.

**Evidensstyrka**

Måttligt starkt vetenskapligt underlag (+++) att blåbär har reducerande effekt på både blodtryck och blodglukos hos personer med övervikt eller fetma.

**Behandlingsmål**

Förbättring av blodtryck och blodglukosnivå/insulinkänslighet hos personer med övervikt eller fetma.

**Kostrekommendation**

Ett dagligt intag av blåbär kan ha reducerade effekt på blodtryck, blodglukos samt förbättra insulinkänsligheten hos personer med övervikt eller fetma.

**Praktiska råd**

- Ett dagligt intag på minst 100g färska blåbär alternativt cirka 20g frystorkade blåbär utblandat i exempelvis en smoothie.
- Den totala mängden kan delas upp på flera tillfällen under dygnet.
- Eventuella biverkningar kan vara diarré, kräkningar, förstoppning eller illamående.

## Referenser

Basu et al, 2010. *"Blueberries decrease cardiovascular risk factors in obese men and women with metabolic syndrome"*.

Stull et al, 2010. *"Bioactives in blueberries improve insulin sensitivity in obese, insulin-resistant men and women"*.

Lehtonen et al, 2011. *"Different berries and berry fractions have various but slightly positive effects on the associated variables of metabolic diseases on overweight and obese women"*.

Kolehmainen et al, 2012. *"Bilberries reduce low-grade inflammation in individuals with features of metabolic syndrome"*.

McAnulty et al, 2014. *"Six weeks daily ingestion of whole blueberry powder increases natural killer cell counts and reduces arterial stiffness in sedentary males and females"*.

Johnson et al, 2015. *"Daily blueberry consumption improves blood pressure and arterial stiffness in postmenopausal women with pre- and stage I-hypertension: a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial"*.

Stull et al, 2015. *"Bioactives in blueberries improve insulin sensitivity in obese, insulin-resistant men and women"*.

Johnsson, C; Svensson, J. 2016. *"Kan blåbär ha en reducerande effekt på blodtryck och blodglukos hos personer med övervikt eller fetma?"*.

Christina Johnsson och Jenny Svensson  
Självständigt arbete i klinisk nutrition, 15 hp  
2016-04-06