

Faktadokument

Nutritionsbehandling för att minska risk för insjuknande i hjärt-kärlsjukdom

Bakgrund

Detta arbete undersökte om det finns underlag för att rekommendera ett byte av kött mot sojabaserade livsmedel för att minska risken att insjukna i hjärt-kärlsjukdom.

Vetenskapligt underlag

En systematisk sökning identifierade tre randomiserade kontrollerade studier som studerat påverkan på riskmarkörer (sista sökningen genomförd den 10 februari 2016). Studierna hade medelhög till hög kvalitet och undersökte totalt 99 deltagare, både män (n=42) och postmenopausala kvinnor (n=57). Det var en signifikant sänkning i total- och LDL-kolesterol vid utbyte av kött mot soja, men underlaget skiljde sig åt för män och kvinnor. Det gick inte att dra några slutsatser för HDL-kolesterol, triglycerider, insulinkänslighet och blodtryck.

Evidensstyrka

- Det finns begränsat vetenskapligt underlag för att utbyte av kött mot soja sänker totalkolesterol hos vuxna (++).
- Det finns begränsat vetenskapligt underlag för att utbyte av kött mot soja sänker LDL-kolesterol hos postmenopausala kvinnor (++).
- Det finns otillräckligt vetenskapligt underlag för att utbyte av kött mot soja påverkar HDL-kolesterol, insulinkänslighet, triglycerider eller blodtryck (+).

Behandlingsmål

Att sänka total- och LDL-kolesterolnivån för minskad risk att insjukna i hjärt-kärlsjukdom.

Kostrekommendation

Byt ut minst en portion kött per dag i kosten mot sojalivsmedel för att sänka totalkolesterol- och LDL-kolesterolnivån.

Mer specifika måttangivelser kan inte anges med rådande vetenskapliga underlag.



Referenser

Ashton E, Ball M. Effects of soy as tofu vs meat on lipoprotein concentrations. European journal of clinical nutrition. 2000;54(1):14-9.

van Nielen M, Feskens EJ, Rietman A, Siebelink E, Mensink M. Partly replacing meat protein with soy protein alters insulin resistance and blood lipids in postmenopausal women with abdominal obesity. The Journal of nutrition. 2014;144(9):1423-9.

Azadbakht L, Kimiagar M, Mehrabi Y, Esmailzadeh A, Padyab M, Hu FB, et al. Soy inclusion in the diet improves features of the metabolic syndrome: a randomized crossover study in postmenopausal women. The American journal of clinical nutrition. 2007;85(3):735-41.

Meyerdierks A, Vadell A. Effekten på riskmarkörer för hjärt- och kärlsjukdom vid utbyte av kött mot sojalivsmedel - En systematisk översiktsartikel. 2016.

Anna Meyerdierks och Anna Vadell
Examensarbete i klinisk nutrition
2016-04-06