

Faktadokument

Nutritionsbehandling med resistent stärkelse typ 2 vid dyslipidemi

Bakgrund

Dyslipidemi är en riskfaktor för att drabbas av hjärt-kärlsjukdom. Det är sedan tidigare känt att fibrer kan ha en lipidförbättrande effekt hos människor. Resistent stärkelse typ 2 (RS2) är en specifik fibertyp. Vi har undersökt det vetenskapliga underlaget kring huruvida RS2 som enskild komponent kan förbättra blodlipider hos vuxna individer.

Vetenskapliga underlaget

De vetenskapliga underlaget består av tre RCT med sammanlagt 105 studiedeltagare där RS2 intogs i form av supplement eller livsmedelsberikning. Interventionerna varade mellan tre till fyra veckor. Park et al. (5) visade en signifikant sänkning av total kolesterol och LDL, medan Noakes et al. (3) och Heijnen et al. (1) inte visade någon signifikant effekt. Ingen av de tre studierna visade signifikanta förändringar för HDL och TG. En av studierna (1) redovisade gastrointestinala biverkningar av RS2 i form av uppblåsthet, gaser och buksmärta. Denna studie hade även högst dos RS2 i sin intervention.

Den mängd RS2 som gav effekt i Park et al. (5) studie var 24g per dag. För att nå upp i den mängden skulle en person behöva inta exempelvis 30 gram potatisstärkelse (0.5 dl) utblandat i kallt vatten. Detta ses som genomförbart men med tanke på studieunderlaget finns det troligen ingen anledning att rekommendera detta.

Evidensstyrka

Resistent stärkelse typ 2 tycks inte ha effekt på blodlipider hos vuxna individer. På grund av bristande precision samt flertalet smärre brister enligt bedömningsmallen GRADE bedöms evidensstyrkan för detta resultat vara måttlig (+++).

Kostrekommendation

I dagsläget är det bättre att hålla sig till NNR's (4) rekommendationer kring fibrer som helhet i form av frukt, grönsaker och fullkorn. Rekommenderad mängd är 25-35 g/dag alternativt 3 g/MJ.

Referenser

1. Heijnen ML, van Amelsvoort JM, Deurenberg P, Beynen AC. Neither raw nor retrograded resistant starch lowers fasting serum cholesterol concentrations in healthy normolipidemic subjects. *The American journal of clinical nutrition*. 1996;64(3):312-8.
2. Nilsson L, Persdotter S. Kan intag av resistent stärkelse typ 2 förbättra blodlipiderna hos vuxna individer? - En systematisk översiktsartikel. Göteborgsuniversitet. 2016.
3. Noakes M, Clifton PM, Nestel PJ, Le Leu R, McIntosh G. Effect of high-amylose starch and oat bran on metabolic variables and bowel function in subjects with hypertriglyceridemia. *The American journal of clinical nutrition*. 1996;64(6):944-51.
4. Nordic council of Ministers. Nordic Nutrition Recommendations 2012.
5. Park OJ, Kang NE, Chang MJ, Kim WK. Resistant starch supplementation influences blood lipid concentrations and glucose control in overweight subjects. *Journal of nutritional science and vitaminology*. 2004;50(2):93-9.

Lydia Nilsson och Sanne Persdotter
Examensarbete i klinisk nutrition, DIP 320
10-05-27