

Faktadokument

Effekten av vegankost på triglycerider, HbA1c och vikt hos personer med typ 2 diabetes.

Bakgrund

Idag beräknas 4-5 % av Sveriges befolkning leva med diabetes mellitus, varav typ 2 diabetes är den vanligaste formen och påverkas i stor utsträckning av livsstil. Sjukdomen kännetecknas av långsamt försämrat tillstånd med nedsatt insulinkänslighet och gradvis avtagande funktion av de insulinproducerande betacellerna i bukspottkörteln. Kostbehandling är, tillsammans med fysisk aktivitet, en viktig del i behandlingen vid typ 2 diabetes där viktnedgång prioriteras. En vegansk kosthållning har föreslagits bidra till ökad insulinkänslighet framförallt genom att bidra till naturlig energirestriktion, tack vare hög fibermängd och låg energidensitet.

Vetenskapliga underlaget

Tre randomiserade kontrollerade studier ligger till grund för denna systematiska översikt. Studierna granskade effekten av vegansk kost bland vuxna med typ 2 diabetes. Två av studierna undersökte effekten av lågfett vegankost på triglycerider, HbA1c och vikt efter 22 respektive 18 veckor (1)(2). En studie undersökte postprandiellt triglyceridsvar vid intag av en vegansk måltid jämfört med en köttinnehållande måltid(3). Totalt medverkade 490 deltagare och ungefär hälften fick vegansk kostintervention. Kontrollgruppen fick äta som vanligt i en utav studierna (2), alternativt påbörja en traditionell kostbehandling enligt American Diabetes Association Guidelines (ADA) (1). Långtidsstudierna visade på minskning för HbA1c och vikt men i studien som jämförde vegankost mot ADA-kost sågs ingen skillnad mellan grupperna för dessa effektmått (1). Baserat på detta resultat verkar det vara lika gynnsamt att äta en vegankost som att fortsätta äta traditionell diabeteskost. Resultatet rörande triglycerider kvarstår oklart eftersom studierna påvisade heterogenitet. Det går alltså inte i dagsläget att uttala sig om effekten av en vegankost på triglycerider vare sig på kort eller lång sikt.

Evidensstyrka

Det vetenskapliga underlaget för att vegankost har positiva effekter på HbA1c och vikt hos personer med typ 2 diabetes är lågt (++), samt saknas det vetenskapligt underlag (+) för om vegankost har positiva effekter på triglycerider på lång sikt. Det vetenskapliga underlaget för att vegankost har positiva effekter på postprandiella triglyceridnivåer hos personer med typ 2 diabetes är måttligt (+++).

Kostrekommendation

Eftersom det vetenskapliga underlaget för att vegankost förbättrar HbA1c och vikt är lågt (++), underlaget för förbättring av triglycerider på lång sikt saknas (+) samt att underlaget för positiva effekter på postprandiella triglyceridnivåer är baserat på endast en studie, bör man fortsätta rekommendera ett högt intag av frukt, grönsaker, enkel-och fleromättade fetter samt minskat intag av rött kött i enlighet med de befintliga rekommendationerna vid kostbehandling av typ 2 diabetes.



Referenser

- (1) **Barnard, N. D., et al. (2006).** "A Low-Fat Vegan Diet Improves Glycemic Control and Cardiovascular Risk Factors in a Randomized Clinical Trial in Individuals With Type 2 Diabetes." *Diabetes Care* 29(8):1777-1783.
- (2) **Mishra, S., et al. (2013).** "A multicenter randomized controlled trial of a plant-based nutrition program to reduce body weight and cardiovascular risk in the corporate setting: the GEICO study." *Eur J Clin Nutr.* 67(7): 718-724.
- (3) **Belinova, L., et al. (2014).** "Differential acute postprandial effects of processed meat and isocaloric vegan meals on the gastrointestinal hormone response in subjects suffering from type 2 diabetes and healthy controls: a randomized crossover study." *PLoS One* 9(9): e107561.

Julia Eliasson och Susanna Lindh
Examensarbete i klinisk nutrition, 170404