Faktadokument

Effekten av frukt och grönsaker på riskfaktorer för hjärt- kärlsjukdom.

Bakgrund

Hjärt- kärlsjukdom är den vanligaste dödsorsaken i Sverige. Övervikt/fetma, hypertoni och dyslipidemi är några av de modifierbara riskfaktorerna för hjärt- kärlsjukdom som kan påverkas av kosten. Vid prevention av hjärt- kärlsjukdom rekommenderas bland annat en hälsosam kost som innefattar minst 500 gram frukt och grönsaker per dag.

Vetenskapliga underlaget

Detta faktadokument baseras på tre originalartiklar. Samtliga artiklar var randomiserade kontrollerade studier som studerade effekten av ett ökat frukt- och grönsaksintag på riskfaktorer för hjärt- kärlsjukdom, utan att deltagarna fått råd om samtidig energirestriktion. Den totala studiepopulationen bestod av 220 personer, män och kvinnor i åldern 21 – 65 år med ett BMI ≥27- ≤ 40 kg/m^2. Interventionerna pågick i 3- 4 månader, under den perioden fick deltagarna frukt och grönsaker gratis och skulle äta minst 500 gram per dag. En av studierna (1) visade på statistiskt signifikant minskning på BMI i interventionsgruppen vid uppföljningen efter ett år medan de två andra studierna inte kunde se någon effekt (2,3). För blodtryck och blodfetter sågs ingen statistiskt signifikant skillnad i någon studie vid någon tidpunkt.

Evidensstyrka

Summeringen av evidensen visar på måttligt (+++) vetenskapligt underlag för att ett ökat intag av frukt och grönsaker, utan samtidigt råd om energirestriktion, inte har effekt på BMI hos personer med övervikt eller fetma. Det finns hög (++++) respektive måttlig (+++) evidens för att ett ökat intag av frukt och grönsaker, utan samtidigt råd om energirestriktion, inte har någon effekt på blodtryck eller LDL- och HDL- kolesterol

Kostrekommendation

Frukt och grönsaker är en viktig del av en hälsosam kost. Flertalet prospektiva kohortstudier har visat att ett ökat frukt och grönsaksintag minskar risken att drabbas av hjärt- kärlsjukdom. Det finns därför i dagsläget ingen anledning att ändra på rådande frukt- och grönsaksrekommendationer.

Therese Hjorth och Maria Minter
Examensarbete i klinisk nutrition, 170405

Referenser

1) Jarvi A, Karlstrom B, Vessby B, Becker W. Increased intake of fruits and vegetables in overweight subjects: effects on body weight, body composition, metabolic risk factors and dietary intake. The British journal of nutrition. 2016;115(10):1760-8.

2) McEvoy CT, Wallace IR, Hamill LL, Hunter SJ, Neville CE, Patterson CC, et al. Increasing Fruit and Vegetable Intake Has No Dose-Response Effect on Conventional Cardiovascular Risk Factors in Overweight Adults at High Risk of Developing Cardiovascular Disease. The Journal of nutrition. 2015;145(7):1464-71.

3) Tanumihardjo SA, Valentine AR, Zhang Z, Whigham LD, Lai HJ, Atkinson RL. Strategies to increase vegetable or reduce energy and fat intake induce weight loss in adults. Experimental biology and medicine (Maywood, NJ). 2009;234(5):542-52.

Dietistprogrammet/Examensarbete
Sahlgrenska akademin vid
Göteborgs universitet
Avdelningen för invärtesmedicin och klinisk nutrition