

Faktadokument

Påverkas vår aptit av hur ofta vi äter?

Bakgrund

Övervikt och fetma är ett stort problem i dagens samhälle. Aptit och aptitreglering är en påverkande faktor i viktutveckling. Aptitregleringen i kroppen påverkas av ett flertal olika faktorer och måltidsfrekvens, dvs. hur ofta vi äter tros vara en av dessa.

Vetenskapliga underlaget

Det vetenskapliga underlaget för detta material innefattar sex RCT studier med en crossoverdesign. I dessa studier deltog sammanlagt 89 normalviktiga män och kvinnor. I studierna jämfördes låg måltidsfrekvens mot hög under en kort tidsperiod på upp till ett dygn. Aptit mättes både subjektivt med en VAS-skala och objektivt med de aptitrelaterade hormonerna ghrelin och GLP-1.

Få av de inkluderade studierna visar stora skillnader mellan grupperna. Resultaten är även oeniga om vilken måltidsfrekvens som skulle vara mer fördelaktig för god aptitkontroll. Fyra av studierna tyder på att en låg måltidsfrekvens leder till bättre aptitkontroll (1, 2, 3, 4) medan de två andra tyder på att en hög måltidsfrekvens är fördelaktig (5, 6).

Evidensstyrka

En sammanvägd bedömning visar att evidensen för att det finns ett samband mellan måltidsfrekvens och aptit är låg (++) mätt med subjektiva markörer. Mätt med objektiva markörer finns det måttlig (+++) evidens för att det inte finns ett samband mellan måltidsfrekvens och aptit. På grund av heterogena resultat är det svårt att uttala sig om riktningen på sambandet.

Behandlingsmål

Genom en god aptitreglering behålla en hälsosam vikt och undvika övervikt och fetma.

Kostrekommendation

Eftersom evidensen bedöms vara svag och resultaten pekar åt olika håll finns det i dagsläget inte tillräckligt vetenskapligt underlag för att rekommendera en viss måltidsfrekvens för optimal aptitkontroll.

Moa Olsson och Heidi Huitula
Självständigt arbete i klinisk nutrition, 15 hp
2017-04-04

Referenser

1. Jackson SJ, Leahy FE, Jebb SA, Prentice AM, Coward WA, Bluck LJ. Frequent feeding delays the gastric emptying of a subsequent meal. *Appetite*. 2007;48(2):199-205.
2. Munsters MJ, Saris WH. Effects of meal frequency on metabolic profiles and substrate partitioning in lean healthy males. *PloS one*. 2012;7(6):e38632.
3. Ohkawara K, Cornier MA, Kohrt WM, Melanson EL. Effects of increased meal frequency on fat oxidation and perceived hunger. *Obesity (Silver Spring, Md)*. 2013;21(2):336-43.
4. Perrigue MM, Drewnowski A, Wang CY, Neuhouser ML. Higher Eating Frequency Does Not Decrease Appetite in Healthy Adults. *The Journal of nutrition*. 2016;146(1):59-64.
5. Alliot X, Saulais L, Seyssel K, Graeppi-Dulac J, Roth H, Charrie A, et al. An isocaloric increase of eating episodes in the morning contributes to decrease energy intake at lunch in lean men. *Physiology & behavior*. 2013;110-111:169-78.
6. Smeets AJ, Westerterp-Plantenga MS. Acute effects on metabolism and appetite profile of one meal difference in the lower range of meal frequency. *The British journal of nutrition*. 2008;99(6):1316-21.
7. Olsson M, Huitula H. Påverkas vår aptit av hur ofta vi äter? 2017.