

Faktadokument

Effektivare viktnedgång med ett större energiintag tidigt på dagen

Bakgrund

Övervikt och obesitas är ett av världens allvarligaste folkhälsoproblem. Ett högt BMI medför en ökad risk för många folksjukdomar samt ökad risk för dödlighet. Idag finns nutritionsbehandling med fokus på energirestriktion och kostens sammansättning men senare studier har visat på ett samband mellan tidpunkt för ätande och övervikt samt obesitas.

Vetenskapliga underlaget

Tre randomiserade kontrollerade studier (1-3) inkluderades för en systematisk litteraturöversikt. Totalt deltog 198 individer. Interventionstiden var fyra veckor i en av studierna respektive tolv veckor i de övriga två studierna. Interventionen var att inta majoriteten av dagens energiintag tidigt på dagen, till frukost eller till lunch, med en energirestriktion. Kontrollgruppen intog majoriteten av energiintaget sent på dagen, vid middag, med en energirestriktion. Efter fyra respektive tolv veckor hade samtliga grupper en signifikant viktnedgång. Deltagarna som åt ett större energiintag tidigt på dagen hade en effektivare viktnedgång jämfört med de som åt sent på dagen. Endast två studier erhöll signifikanta resultat mellan grupperna. Interventionstiden för studierna med signifikanta resultat var tolv veckor, jämfört med fyra veckor i studien utan signifikant resultat.

Evidensstyrka

Det finns måttligt (+++) vetenskaplig evidens för att inta den största delen av det totala dagliga energiintaget till frukost eller lunch, för en effektivare viktnedgång vid en hypokalorisk diet hos vuxna kvinnor med övervikt eller obesitas.

Kostrekommendation

Det är av stor vikt att behandla övervikt och obesitas med energirestriktion och näringsrekommendationer. Rekommendationer om tidpunkt för ätande kan vara ytterligare en del i nutritionsbehandlingen för en effektivare viktnedgång.

**Nadia Andersson & Terese
Torstensson,**

**DIP320 Examensarbete i klinisk nutrition,
180523**

Referenser

1. Madjd A, Taylor M, Delavari A, Malekzadeh R, Macdonald I, Farshchi H. Beneficial effect of high energy intake at lunch rather than dinner on weight loss in healthy obese women in a weight-loss program: a randomized clinical trial. *American journal of clinical nutrition* [Internet]. 2016; 104(4):[982-9 pp.].
2. Jakubowicz D, Barnea M, Wainstein J, Froy O. High caloric intake at breakfast vs. dinner differentially influences weight loss of overweight and obese women. *Obesity (Silver Spring)*. 2013;21(12):2504-12.
3. Versteeg R, Schrantz A, Adriaanse S, Unmehopa U, Booij J, Reneman L, et al. Timing of caloric intake during weight loss differentially affects striatal dopamine transporter and thalamic