

Faktadokument

Nutritionsbehandling med lågkolhydratskost vid övervikt och fetma.

Bakgrund

Övervikt och fetma är ett växande problem i dagens samhälle och en metod för att minska i vikt är att äta lågkolhydratskost. Underlaget för hur måttlig eller strikt lågkolhydratskost påverkar livskvalitet är otillräckligt.

Vetenskapliga underlaget

Tre RCT-studier (n=219) med interventionstid på 6-8 veckor. Två av studierna hade medelhög studiekvalitet och en av studier hade hög studiekvalitet. Utfallsmått har mätts genom den validerade mätmetoden POMS. Interventionen var lågkolhydratskost (5E% eller 16 gram kolhydrater/dag) jämfört med en kontrollkost (40-46E% kolhydrater), båda med 30E% energirestriktion med viktminskning som syfte. Två av de tre studierna visade ingen signifikant skillnad i välbefinnande medan en av studierna visade signifikant skillnad för en av undergrupperna (vigör/kraftfullhet) i POMS.

Evidensstyrka

Det tycks inte finnas någon effekt på välbefinnande vid viktnedgång med hjälp av lågkolhydratskost. Evidensen för hur lågkolhydratskost påverkar välbefinnande hos personer med övervikt eller obesitas är låg (++).

Behandlingsmål

Behandlingsmålet vid övervik och fetma är viktminskning.

Kostrekommendation

Påverkan på humöret tycks inte vara en faktor av avgörande betydelse vare sig för att råda eller avråda personer som önskar följa en strikt lågkolhydratkost. Andra faktorer med starkare underlag, såsom effekten på vikt på kort och lång sikt bör dock beaktas.

Praktiska råd

Fortsatt gäller rådande rekommendationer att individanpassa. Följsamhet och energirestriktion är fortsatt den starkaste faktorn vad det gäller att lyckas med en diet.

Referenser

Brinkworth GD, Buckley JD, Noakes M, Clifton PM, Wilson CJ. Long-term effects of a very low-carbohydrate diet and a low-fat diet on mood and cognitive function. Archives of internal medicine. 2009;169(20):1873-80.

Halyburton AK, Brinkworth GD, Wilson CJ, Noakes M, Buckley JD, Keogh JB, et al. Low- and high-carbohydrate weight-loss diets have similar effects on mood but not cognitive performance. The American journal of clinical nutrition. 2007;86(3):580-7.



Johnston CS, Tjonn SL, Swan PD, White A, Hutchins H, Sears B. Ketogenic low-carbohydrate diets have no metabolic advantage over nonketogenic low-carbohydrate diets. The American journal of clinical nutrition. 2006;83(5):1055-61.

Ericson R, Persson O. Effekt av strikt lågkolhydratskost på välbefinnande vid viktninskning hos personer med övervikt eller fetma - en systematisk översiktsartikel 2018.

**Rebecca Ericson & Olivia Persson,
Självständigt arbete i klinisk nutrition 15hp,
2018-03-27**