

## ***Faktadokument***

# **Nutritionsbehandling för kvinnor diagnostiserade med polycystiskt ovariesyndrom (PCOS) och övervikt eller fetma**

### **Bakgrund**

PCOS är den vanligaste endokrina störningen hos fertila kvinnor och kännetecknas av menstruationsrubbingar, en ökad halt androgener samt cystor på äggstockarna. Nuvarande behandling vid PCOS i samband med övervikt eller fetma är energireduktion för viktnedgång, men nyliga studier har visat att DASH-dieten kan ha effekt på flera mätvärden vid metabol hälsa, exempelvis viktnedgång.

### **Vetenskapliga underlaget**

Litteratursökningar gjordes i databaserna PubMed och Scopus, 25:e respektive 26:e mars. Tre stycken randomiserade kontrollerade studier utförda i Iran inkluderades i denna översiktsartikel. Två av studierna pågick i tolv veckor och en studie pågick i åtta veckor. Totalt undersöktes 168 kvinnor i åldrarna 18–40 år, BMI >25, diagnostiserade med PCOS. Interventionsgruppen tilldelades en DASH-diet med samtidig energirestriktion, och kontrollgruppen tilldelades en traditionell iransk diet med samtidig energirestriktion. De två dieterna hade samma sammansättning av makronutrientier men skiljde sig åt i livsmedelsval och mikronutrientier. I samtliga studier såg man en signifikant skillnad i minskning i BMI hos interventionsgruppen jämfört med kontrollgruppen. Interventionseffekt av minskning i BMI var i samtliga studier -0,4, -0,6 och -1,1. Inga kända biverkningar uppgavs i varken interventions-eller kontrollgrupp.

### **Evidensstyrka**

Det finns ett måttligt (+++) vetenskapligt underlag för att en DASH-diet har en korttidseffekt på BMI hos kvinnor med övervikt eller fetma diagnostiserade med PCOS jämfört med en hypokalorisk kontrolldiet. Ytterligare forskning behövs, förslagsvis under längre duration samt på flera populationer, för att säkerställa långtidseffekten av en DASH-diet.

### **Behandlingsmål**

Målet med kostbehandling och viktnedgång hos kvinnor med PCOS är att lindra symtom av syndromet samt motverka insjuknande i följsjukdomar, till exempel diabetes typ 2.

### **Kostrekommendation**

En DASH-diet kombinerad med ett individanpassat energiunderskott har visat effekt på viktminskning på kort sikt hos kvinnor med PCOS. Dieten består utav ett högt intag av frukt, grönsaker, magra mejeriprodukter, fullkornsprodukter och reducerat innehåll av fett; mättat och totalt intag fett, raffinerade kolhydrater, socker och rött kött, samt ett begränsat saltintag på <2300 mg natrium/dag.

**Annie Karlsson och Julia Lundgren**  
**Självständigt arbete i klinisk nutrition, 190528**

## Referenser

Foroozanfard F et al. The effects of dietary approaches to stop hypertension diet on weight loss, anti-müllerian hormone and metabolic profiles in women with polycystic ovary syndrome: A randomized clinical trial. Wiley. 2017;87:51-58

Azadi-Yazdi M, Karimi-Zarchi M, Salehi-Abargouei A, Fallahzadeh H, Nadjarzadeh A. Effects of Dietary Approach to Stop Hypertension diet on androgens, antioxidant status and body composition in overweight and obese women with polycystic ovary syndrome: a randomized controlled trial. J Hum Nutr Diet. 2017;30:275-283

Asemi Z, Samimi M, Tabassi Z, Shakeri H, Sabihi S.S, Esmailzadeh A. Effects of DASH diet on lipid profiles and biomarkers of oxidative stress in overweight and obese women with polycystic ovary syndrome: A randomized clinical trial. Nutrition. 2014;30:1287-1293

Karlsson A, Lundgren J. DASH-diet hos kvinnor med övervikt eller fetma diagnostiserade med polycystiskt ovariesyndrom jämfört med en hypokalorisk kontrolldiet. Finns det en effekt på BMI? En systematisk översiktsartikel. Göteborg; Göteborgs universitet, Sahlgrenska akademien; 2019.

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