

Oligofruktos som behandling av övervikt och fetma hos barn 7 -18 år

Bakgrund

Då fetma i barn- och ungdom är starkt förknippat med fetma senare i livet och andra allvarliga kroniska hälsoproblem är det av yttersta vikt att behandla barnfetma på ett tidigt stadium. Studier har visat att oligofruktos som supplement i kosten skulle kunna hjälpa vid viktnedgång.

Vetenskapliga underlaget

Som grund för detta faktadokument föreligger en systematisk översiktsartikel från 2019 på två RCT-studier med totalt 139 deltagare (1). Studierna varade 12 respektive 16 veckor. Enbart den ena studien visade på signifikant viktminskning vid intag av oligofruktos (2). Den andra visade ingen signifikant skillnad mellan interventions- och kontrollgruppen, men tar inte heller hänsyn till barnets normala tillväxt(3). Inga biverkningar eller oönskade effekter har rapporterats

Evidensstyrka

Ingen slutsats kan dras om oligofruktos har en effekt på viktförändring i z-score hos överviktiga barn i åldern 7-18 år efter 12-16 veckor eftersom olika studier med samma bevisvärde kom fram till skilda resultat. (+++) Ingen slutsats kan dras om oligofruktos sänker den totala viktökningen hos överviktiga barn i åldern 7-18 år efter 12-16 veckor eftersom olika studier med samma bevisvärde kom fram till skilda resultat. (++)

Behandlingsmål

Målet är att stävja vidare viktuppgång och att barnet ska få växa ikapp sin egen vikt.

Kostrekommendation

I dagsläget finns inte tillräckligt vetenskapligt underlag för att rekommendera oligofruktossupplement i viktminsknings syfte. Små mängder oligofruktos finns dock redan naturligt i växtbaserade produkter som tex. banan, lök och vitlök. Rekommendationer om att äta mer frukt och grönt kan med fördel ges då det redan är i linje med de Nordiska Näringsrekommendationerna.

Referenser

1. Lundberg, J. Génétay M. Prebiotika som behandling av övervikt och fetma hos barn - En systematisk översiktsartikel på barn 7-18 år. Göteborg; Göteborgs Universitet, Sahlgrenska akademien; 2019.
2. Nicolucci AC, Hume MP, Martinez I, Mayengbam S, Walter J, Reimer RA. Prebiotics Reduce Body Fat and Alter Intestinal Microbiota in Children Who Are Overweight or With Obesity. Gastroenterology. 2017;153(3):711-22.
3. Liber A, Szajewska H. Effect of oligofructose supplementation on body weight in overweight and obese children: a randomised, double-blind, placebo-controlled trial. The British journal of nutrition. 2014;112(12):2068-74.

Johan Lundberg och Mirjam Génétay - DIP320 Examensarbete i klinisk nutrition, 190403

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