

Faktadokument



Kan D-vitamintillskott bidra till ökad viktninskning för individer med övervikt eller fetma?

Bakgrund

Den ökande andelen med övervikt och fetma i befolkningen förväntas fortsätta framöver. Det är känt att fetma är associerat med låga koncentrationer av 25(OH)D i blodet. I flera studier har man sett en korrelation mellan 25(OH)D och BMI och fettmassa. Det är oklart huruvida supplementering med D-vitamin har effekt på vikt eller kroppssammansättning utöver energireducerad kost vid en viktninskning.

Vetenskapligt underlag

Uttalandet i detta faktadokument baseras på fyra randomiserade kontrollerade studier vilka mätte effekten av D-vitaminsupplementering i kombination med energirestriktion jämfört med energirestriktion i kombination med placebo på vikt, midjeomfång och kroppssammansättning. Studiepopulationerna var vuxna individer med övervikt eller fetma. Sammanlagt deltog 487 personer. Två av fyra studier inkluderade enbart kvinnor, varav en undersökte kvinnor med diagnosen Poly-cystiskt ovariesyndrom. Två av studierna pågick under tolv veckors tid och två studier i tolv månader.

Tre av fyra studier visade ingen statistisk signifikant skillnad mellan intervention- och kontrollgruppen i vikt, BMI, midjeomfång eller fettmassa (2-4).

Endast en av de fyra studierna (tolv veckor) presenterade signifikanta skillnader mellan grupperna i kroppsvikt, BMI och fettmassa, denna studie mätte inte midjemått (1). Viktändringen i studiernas interventionsgrupper varierade mellan -7,1 kg och -3,1 kg medan viktändringen i kontrollgrupperna varierade mellan -7,4 kg och -3,0 kg (1-4).

Evidensstyrka

Det finns begränsat vetenskapligt underlag (++) för att supplementering med D-vitamin skulle ha en effekt på kroppsvikt och/eller antropometriska mått hos vuxna personer med övervikt eller fetma jämfört med enbart energirestriktion på tolv veckor (5).

Det finns otillräckligt vetenskapligt underlag (+) för att supplementering med D-vitamin skulle ha en effekt på kroppsvikt och/eller antropometriska mått hos vuxna personer med övervikt eller fetma jämfört med enbart energirestriktion på tolv månader (5).

Kostrekommendation

Att supplementera med D-vitamin under en energirestriktion i syfte att öka viktnedgången går inte att rekommendera utifrån nuvarande vetenskapligt underlag.

Agnessa Meiton & Gustav Ohlsson, DIP320 Examensarbete i klinisk nutrition, 2019-03-26

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

Referenser

1. Lotfi-Dizaji L, Mahboob S, Aliashrafi S, Vaghef-Mehrabany E, Ebrahimi-Mameghani M, Morovati A. Effect of vitamin D supplementation along with weight loss diet on meta-inflammation and fat mass in obese subjects with vitamin D deficiency: A double-blind placebo-controlled randomized clinical trial. 2019;90(1):94-101.
2. Jafari-Sfidvajani S, Ahangari R, Hozoori M, Mozaffari-Khosravi H, Fallahzadeh H, Nadjarzadeh AJJoEI. The effect of vitamin D supplementation in combination with low-calorie diet on anthropometric indices and androgen hormones in women with polycystic ovary syndrome: a double-blind, randomized, placebo-controlled trial. 2018 May 01;41(5):597-607.
3. Mason C, Xiao L, Imayama I, Duggan C, Wang C-Y, Korde L, et al. Vitamin D3 supplementation during weight loss: a double-blind randomized controlled trial. The American journal of clinical nutrition. 2014;99(5):1015-25.
4. Götting C, Berthold HK, Koertke H, Kuhn J, Kleesiek K, Stehle P, et al. Vitamin D supplementation enhances the beneficial effects of weight loss on cardiovascular disease risk markers. The American Journal of Clinical Nutrition. 2009;89(5):1321-7.
5. Meiton, A & Ohlsson, G. Är D-vitamintillskott lösningen på den globala fetmaepidemin? -En systematisk översiktsartikel. Göteborg: Sahlgrenska akademin vid Göteborgs universitet, Avdelningen för invärtesmedicin och klinisk nutrition; 2019