Faktadokument

Nutritionsbehandling med blåbärssupplementering för sänkt blodtryck hos individer med metabola syndromet.

Bakgrund

Individer med metabola syndromet har en ökad risk att drabbas av hjärt-kärlsjukdom. Högt blodtryck är en av riskfaktorerna. Intag av frukt och grönsaker har visat positiva effekter på flertalet riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdomar.

Vetenskapliga underlaget

De två databaser som användes till litteratursökningen för denna vetenskapliga granskning var PubMed och Scopus. Sista sökdatum var 23/01/20. Två randomiserade kontrollerade studier ligger som grund till detta material. Studierna undersökte effekten på blodtrycket av ett dagligt intag av pulveriserade frystorkade blåbär. Kontrollgruppen fick placebo i båda fallen. Deltagarna i studierna var män och kvinnor med metabola syndromet. Totalt deltog 184 personer i de två studierna som varade i sex veckor respektive sex månader.

Vid studiernas slut visades ingen effekt på blodtrycket. Det fanns ingen signifikant skillnad i blodtryck mellan interventionsgruppen och kontrollgruppen i någon av studierna. Inga biverkningar rapporterades i någon av studierna.

Evidensstyrka

Den sammanvägda evidensstyrkan för att inte rekommendera supplementering av blåbär som behandling för att sänka blodtrycket bedömdes som måttlig (+++). Det krävs mer vetenskapligt underlag för att kunna uttala sig om det finns en blodtryckssänkande effekt av blåbärssupplementering.

Kostrekommendation

Det vetenskapliga underlaget visar att det inte finns någon positiv effekt på blodtrycket vid supplementering av blåbär hos individer med metabola syndromet. Det förekommer inte heller några biverkningar eller oönskade effekter vid denna behandling. Därför finns det ingen anledning att varken rekommendera eller avråda från blåbär vid högt blodtryck.

Referenser

Stull AJ, Cash KC, Champagne CM, Gupta AK, Boston R, Beyl RA, et al. Blueberries improve endothelial function, but not blood pressure, in adults with metabolic syndrome: a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Nutrients. 2015;7(6):4107-23.

Curtis PJ, van der Velpen V, Berends L, Jennings A, Feelisch M, Umpleby AM, et al. Blueberries improve biomarkers of cardiometabolic function in participants with metabolic syndrome-results from a 6-month, double-blind, randomized controlled trial. Am J Clin Nutr. 2019;109(6):1535-45.

Johanna Andersson och Isabelle Ferm
Självständigt arbete i klinisk nutrition, 200525

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