

Faktadokument

Nutritionsbehandling med omega-3 vid hypertriglyceridemi hos barn och ungdomar

Bakgrund

Höga triglyceridnivåer i plasma är associerat till förhöjd risk att insjukna i hjärtsjukdomar. Med hjälp av supplementering med omega-3 (EPA och DHA) kan de höga triglyceridnivåerna sänkas.

Vetenskapliga underlaget

Två dubbelblinda randomiserade kontrollerade studier med totalt 155 deltagare i åldern 10-19 år där supplementering med omega-3 (EPA och DHA) jämförts med placebo granskades. Båda studierna visade en statistisk signifikant sänkning av triglyceridnivåerna i interventionsgruppen, -55 mg/dl respektive -94 mg/dl, efter tolv veckors supplementering. En av studierna visade en statistisk signifikant skillnad i sänkning av triglyceridnivån mellan intervention- och kontrollgrupp. Triglyceridnivåerna sjönk även i kontrollgruppen i de båda studierna, dock inte statistiskt signifikant, -33 mg/dl respektive -35 mg/dl. Milda biverkningar rapporterades.

Evidensstyrka

Det finns måttlig (+++) vetenskaplig evidens för att supplementering med omega-3 (EPA och DHA) kan sänka triglyceridnivåerna hos barn och ungdomar med hypertriglyceridemi. Ytterligare forskning behövs för att säkerställa effekt och tolerans av en hög dos omega-3 då forskningsunderlaget på barn och ungdomar är begränsat.

Kostrekommendation

För att sänka triglyceridnivåerna hos personer med hypertriglyceridemi krävs en hög dos omega-3 (EPA och DHA) vilket är svårt att tillgodose via kosten. Därför kan supplementering vara en nödvändig del av behandlingen av hypertriglyceridemi. Då endast milda biverkningar rapporterats är det troligt att denna behandlingsmetod tolereras väl.

Referenser

De Ferranti, Sarah D, Carly E Milliren, Erica R Denhoff, Sarah K Steltz, Elif Seda Selamet Tierney, Henry A Feldman et al. Using High-Dose Omega-3 Fatty Acid Supplements to Lower Triglyceride Levels in 10- to 19-Year-Olds. *Clinical Pediatrics*. 2014 May;53(5):428-38.DOI: 10.1177/0009922814528032

Del-Río-Navarro, Blanca E, América L Miranda-Lora, Fengyang Huang, Margareth S Hall-Mondragon, and José J Leija-Martínez. Effect of Supplementation with Omega-3 Fatty Acids on Hypertriglyceridemia in Pediatric Patients with Obesity. *Journal of Pediatric Endocrinology & Metabolism*. 2019 Aug; 32(8):811-819.DOI: 10.1515/jpem-2018-0409

Tapper S, Lilja Eriksson E. Kan Supplementering med Omega-3 Sänka Triglyceridnivåerna hos Barn och Ungdomar med Hypertriglyceridemi? - En Systematisk Översiktsartikel. 2020 maj.

Sofie Tapper och Erica Lilja Eriksson
Examensarbete i klinisk nutrition, 200526

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