Faktadokument

Effekt av fermenterad kimchi i jämförelse med färsk kimchi på fasteblodglukos hos vuxna.

Bakgrund

Diabetes ingår i de tio främsta dödsorsakerna i världen 2019. Det finns starka vetenskapliga evidens för att vegetabiliska livsmedel som är rika på fibrer bidrar till minskad risk att insjukna i metaboliska sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, blodtryck, typ-2 diabetes, samt vissa former av cancer. Kimchi, en traditionell koreansk sidorätt, är rik på fibrer, vitamin C, vitamin K, fenoler och klorofyll. Vissa studier tyder på att kimchi har flera hälsofrämjande effekter där den exempelvis förbättrar vissa metaboliska parametrar.

Vetenskapliga underlaget

Två medicinvetenskapliga databaserna, Pubmed och Scopus, har använts för att utföra litteratursökningen för denna översiktsartikel. Sökningen genomfördes 2021-03-23 och gav totalt 17 stycken träffar. Tre stycken randomiserade kontrollerade studier som undersökte effekt av färsk kimchi jämfört med fermenterad kimchi, på bland annat fasteblodglukos, inkluderades. Samtliga studier innefattade totalt 66 deltagare. Studiernas interventionslängd varierade mellan åtta och 20 veckor.

Två av tre studier indikerar på ett samstämmigt resultat där interventionsgruppen, som konsumerad fermenterad kimchi, har en större minskning i fasteblodglukosvärden än kontrollgruppen, som konsumerad färsk kimchi. Dock är resultatet signifikant för endast en av de studierna. Den tredje studien har inte påvisat någon differens för fasteblodglukosvärden mellan interventions- och kontrollgrupp.
Inga biverkning av färsk eller fermenterad kimchi rapporterades i någon av studierna.

Slutsats

Det finns låg (++) vetenskaplig evidens för att kimchi i fermenterad form har en positiv inverkan på fasteblodglukos hos vuxna i jämförelse med färsk form. Studier som inkluderades i denna översiktsartikel presenterade heterogena resultat, vilket tyder på att fler interventionsstudier som undersöker kimchis effekt på fasteblodglukos är av intresse. Fler studier på engelska, studier gjorda på andra befolkningsgrupper än den koreanska befolkningen, samt studier gjorda på fler män är likaså av intresse.

Kostrekommendation:

Eftersom det inte påvisats några biverkningar gällande intag av kimchi i fermenterad form, finns det därmed ingen anledning att avråda eller uppmuntra patienter att konsumera kimchi med syfte att sänka fasteblodglukos värden.

Iman Issa och Nicole Andersson
Självständigt arbete i klinisk nutrition, 210526

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

Referenser

An S-Y, Lee MS, Jeon JY, Ha ES, Kim TH, Yoon JY, m.fl. Beneficial effects of fresh and fermented kimchi in prediabetic individuals. ANM. 2013;63(1–2):111–9.

Han K, Bose S, Wang J, Kim B-S, Kim MJ, Kim E-J, m.fl. Contrasting effects of fresh and fermented kimchi consumption on gut microbiota composition and gene expression related to metabolic syndrome in obese Korean women. Molecular Nutrition & Food Research. 2015;59(5):1004–8.

Kim EK, An S-Y, Lee M-S, Kim TH, Lee H-K, Hwang WS, m.fl. Fermented kimchi reduces body weight and improves metabolic parameters in overweight and obese patients. Nutrition Research. 01 juni 2011;31(6):436–43.

Issa I, Andersson N. Har fermenterad kimchi i jämförelse med färsk kimchi effekt på fasteblodglukos hos vuxna? 2021; Kandidatuppsats, Göteborgs Universitet

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