Faktadokument

Supplementering av inulin/oligofruktos för sänkning av aptit vid behandling av övervikt och fetma

Bakgrund
Övervikt och fetma är förknippat med för tidig död och ett flertal olika sjukdomar. Forskning tyder på att kostfiber kan påverka hungerkänslor, vilket i förlängningen skulle kunna leda till minskat energiintag och viktnedgång.

Vetenskapliga underlaget
En litteratursökning gjordes i PubMed och Scopus 2021-03-29. Från denna inkluderades två randomiserade kontrollerade studier med dubbel- eller trippelblindning. Båda studierna pågick under tolv veckor och deltagarna fick antingen supplementering i form av två barer med totalt 16 g oligofruktos alternativt oligofruktos + inulin eller placebo (eller annan intervention ej relevant för denna översikt). Deltagarna instruerades att byta ut två ordinarie mellanmål mot barerna. Totalt 180 personer deltog i studierna. Rapporterade biverkningar var gastrointestinala besvär, totalt antal ej angivet, men 3 av 61 deltagare från de två relevanta interventionsgrupperna lämnade studierna på grund av detta.

Tre av utfallsmåtten visade samstämmiga resultat; ingen av studierna visade någon signifikant ökning vad gäller *fullness*, medan båda studierna visade en signifikant minskning vad gäller *hunger* och *prospective consumption*. I fråga om *desire to eat* var resultaten inte entydiga, en minskning sågs i båda studierna, men bara i en studie var resultatet signifikant.

Slutsats
Det vetenskapliga underlaget för att supplementering med inulin eller oligofruktos kan minska aptiten hos vuxna med övervikt eller fetma är lågt (++). Resultaten är i stort samstämmiga, men det finns för få studier på området för att kunna dra säkra slutsatser. Dessutom är den kliniska relevansen osäker då effekten verkar vara liten.

Kostrekommendation
Eftersom det vetenskapliga underlaget för att supplementering med inulin eller oligofruktos kan minska aptiten hos vuxna personer med övervikt eller fetma är lågt, är det inte befogat att rekommendera detta till dessa patienter.

Johanna Aula och Ninni Nilsson

Självständigt arbete i klinisk nutrition 15 hp, 2021-05-18

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

Referenser

Aula J, Nilsson N. Kan supplementering med inulin eller oligofruktos minska aptiten hos personer med övervikt eller fetma? - En systematisk översikt. 2021. [Kandidatuppsats, Göteborgs universitet].

Pol K, Ve Graaf C, Meyer D, Mars M. The efficacy of daily snack replacement with oligofructose-enriched granola bars in overweight and obese adults: A 12-week randomised controlled trial. British Journal of Nutrition. 2018;119(9):1076-86.

Reimer RA, Willis HJ, Tunnicliffe JM, Park H, Madsen KL, Soto-Vaca A. Inulin-type fructans and whey protein both modulate appetite but only fructans alter gut microbiota in adults with overweight/obesity: A randomized controlled trial. Molecular Nutrition and Food Research. 2017;61(11).