

Faktablad

Medelhavskostens effekt på *Faecalibacterium prausnitzii*



Bakgrund

Medelhavskost är en kosthållning i Sydeuropa som består av en hög andel frukt, grönsaker, fisk, skaldjur, vitt kött samt en hög andel av enkel- och fleromättat fett. Medelhavskost har en potential att förändra tarmmikrobiotan i en positiv riktning mot en ökad mikrobiell rikedom. Bland annat ses en ökning av *Faecalibacterium prausnitzii* vilket är en gynnsam bakterie i tarmen.

Vetenskapligt underlag

Litteratursökningar genomfördes i PubMed och Scopus med sista sökningen 2021-03-22. Sökningarna gav åtta träffar varav två dubletter förekom. Efter exkludering av artiklar kvarstod två randomiserade kontrollerade studier (1, 2) som den systematiska översikten utgjordes av (3). Meslier *et al.* pågick i åtta veckor och undersökte skillnaden mellan medelhavskost och habituell kost hos överviktiga eller obesa (1). Haro *et al.* pågick i två år och undersökte medelhavskost jämfört med low-fat, high-complex carbohydrate diet hos en andel individer med metabolt syndrom samt en andel utan (2). Den totala studiepopulationen utgjordes av 321 deltagare. Studierna hade *Faecalibacterium prausnitzii* som sekundärt utfallsmått. Inga biverkningar rapporterades i studierna.

Resultaten visade att *Faecalibacterium prausnitzii* ökade i båda studierna vid medelhavskost (3). I Haro *et al.* ökade *Faecalibacterium prausnitzii* 1,78 gånger hos de som åt medelhavskost. Enbart interventionsgruppen som led av metabolt syndrom hade ett signifikant resultat. En jämförelse saknades mellan interventions- och kontrollgruppen gällande kosterna (2). Meslier *et al.* redogjorde för signifikanta ökningsgrupper av *Faecalibacterium prausnitzii* vid medelhavskost jämfört med kontrollkost vid olika tidpunkter. De redogjorde inte för någon konkret mängd på storleksökningen (1). GRADE resulterade i en nedgradering på fyra steg till inget vetenskapligt underlag baserat på: dåligt underbyggt effektmått, avsaknad av konfidensintervall, de enskilda studierna hade hög respektive måttlig risk för bias samt bristande överförbarhet. Det resulterade i avsaknad av vetenskaplig evidens (3).

Slutsats

Det saknas vetenskaplig evidens för att medelhavskost i jämförelse med habituell kost eller low-fat, high-complex carbohydrate diet har effekt på mängden *Faecalibacterium prausnitzii* i tarmmikrobiotan för översiktens studiepopulation. Den utgörs av vuxna där en del är friska eller lider av metabolt syndrom, övervikt eller fetma. Enligt en av studierna, Meslier *et al.* finns det viss evidens för att olika grupper av *Faecalibacterium prausnitzii* ökar signifikant efter intag av medelhavskost jämfört med habituell kost.

Det behövs ytterligare vetenskaplig forskning för möjligheten att använda medelhavskost för att öka mängden *Faecalibacterium prausnitzii* i den kliniska verksamheten. Forskning behövs även på olika befolkningsgrupper avseende BMI, olika sjukdomar och matkulturer för överförbarhet ur ett globalt perspektiv.

Kostrekommendation

Baserat på det vetenskapliga underlaget kan inga kostrekommendationer ges gällande att medelhavskosten har effekt på *Faecalibacterium prausnitzii* i tarmmikrobiotan. Ytterligare vetenskaplig forskning krävs för möjligheten att använda kostråden i den kliniska vardagen.

Referenser

1. Meslier V, Laiola M, Roager HM, De Filippis F, Roume H, Quinquis B, et al. Mediterranean diet intervention in overweight and obese subjects lowers plasma cholesterol and causes changes in the gut microbiome and metabolome independently of energy intake. *Gut*. 2020;69(7):1258-68.
2. Haro C, Garcia-Carpintero S, Alcala-Diaz JF, Gomez-Delgado F, Delgado-Lista J, Perez-Martinez P, et al. The gut microbial community in metabolic syndrome patients is modified by diet. *Journal of Nutritional Biochemistry*. 2016;27:27-31.
3. Spjuth L, Hansson Catenot, J. Effekt av medelhavskost i jämförelse med habituell kost eller low-fat, high-complex carbohydrate diet på mängden *Faecalibacterium prausnitzii* i tarmmikrobiota: En systematisk översikt. Dietistprogrammet vid Göteborgs Universitet. 2021.