

Faktadokument

Nutritionsbehandling med högt proteinintag ($\geq 1,1 \text{ g/kg}$) vid övervikt och obesitas för retention av fettfri massa.

Bakgrund

I Sverige år 2020 uppgavs det att över 52% av befolkningen i åldrarna 16-84 var överviktiga eller led av fetma. Övervikt och fetma är två faktorer som är förknippade med högre risk för sjuklighet, dödlighet och socioekonomiska kostnader. Komorbiditeten relaterad till detta är ett faktum med flera hälsokomplikationer som är nära relaterade till fetma såsom högt blodtryck, dyslipidemi och typ 2-diabetes. En effektiv viktninskning vid övervikt eller fetma kan leda till många positiva effekter som t.ex. förbättrat blodtryck och förbättrad kroppssammansättning. Men en viktninskning kan även föra med sig en förlust av fettfri massa som inte är önskvärd.

Syftet med denna översiktsartikel var att undersöka hur ett högt proteinintag jämfört med standardrekommendationer för proteinintag fungerar för att upprätthålla fettfri massa under viktninskning hos överviktiga och obesa individer. Detta för att bättre kunna ge nutritionell rådgivning och rekommendationer i samband med viktnedgång.

Vetenskapligt underlag

Slutsatsen i detta faktadokument grundades på två originalartiklar, dessa var ej dubbelblindade, där det togs hänsyn till svårigheterna som tillkommer med att dubbelblinda koststudier. Studierna undersökte huruvida ett högt proteinintag vid viktnedgång påverkar hur mycket muskelmassa som bryts ner. Ungefär hälften av deltagarna blev tillsagda att äta utifrån ett rekommenderat proteinintag ($0,8 \text{ g/kg}$) och andra hälften blev tillsagda att äta utifrån ett högt proteinintag ($\geq 1,1 \text{ g/kg}$). Alla grupper, i båda studierna, har fått liknande insatser med nutitionsrådgivning och kostintervjuer de första fyra månaderna. Efter de första fyra månaderna så skiljer sig insatserna och rådgivningen mellan studierna. Inga rapporterade biverkningar från intervention.

Ingen av studierna visade någon statistisk signifikant skillnad vid 12 eller 17 månader.

Evidensgraderingen för rekommendation om ett högt proteinintag vid viktnedgång för att behålla mer fettfri massa var låg (++). Detta på grund av att resultaten pekade åt olika håll samt för att ingen av studierna såg någon statistisk signifikant skillnad. Risk för bias bedömdes efter SBU:s "Mall för kvalitetsgranskning av randomiserade studier" där båda studierna bedömdes som medel risk för bias. Bedömningen gjordes individuellt av två studenter där resultaten senare jämfördes och om skilljaktigheter uppstod diskuterades en konsensus fram.

Kostrekommendation

Utifrån resultaten i denna studie finns ingen anledning att rekommendera ett högt proteinintag vid viktnedgång. Protein fyller dock andra viktiga funktioner och ett adekvat proteinintag är viktigt för att bibehålla god hälsa och proteinsyntes. Resultaten visar ingen effekt av ett högt proteinintag på behållen mängd fettfri massa vid viktnedgång, jämfört med konventionellt proteinintag (låg evidensstyrka).

Daniel Munkberg och Vincent Nordström Prohaska
Självständigt arbete i klinisk nutrition 2021-05-18

Referenser

1. Brinkworth, G. D., Noakes, M., Keogh, J. B., Luscombe, N. D., Wittert, G. A., & Clifton, P. M. (2004). Long-term effects of a high-protein, low-carbohydrate diet on weight control and cardiovascular risk markers in obese hyperinsulinemic subjects. *International journal of obesity and related metabolic disorders : journal of the International Association for the Study of Obesity*, 28(5), 661–670.
<https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0802617>
2. Layman, D. K., Evans, E. M., Erickson, D., Seyler, J., Weber, J., Bagshaw, D., Griel, A., Psota, T., & Kris-Etherton, P. (2009). A moderate-protein diet produces sustained weight loss and long-term changes in body composition and blood lipids in obese adults. *The Journal of nutrition*, 139(3), 514–521.
<https://doi.org/10.3945/jn.108.099440>
3. Munkberg, D., & Nordström, V. (2021). Does a high protein diet reduce loss of lean mass during weight loss in overweight or obese individuals? *Kandidatuppsats, Göteborgs universitet*.