

Nutritionsbehandling vid viktnedgång hos vuxna med övervikt och fetma

Bakgrund

Övervikt och fetma är associerat till förhöjd risk för samsjuklighet. En form av behandling av övervikt och fetma är kalori restriktion där energiintaget understiger energibehovet. Men det finns negativa effekter på kroppssammansättningen vid vikt nedgång, som förlust av fettfri massa. Användning av proteintillskott har föreslagits som ett alternativ för att motverka denna förlust.

Vetenskapliga underlaget

Sökningen utfördes i databaserna PubMed och Scopus samt genom snowballing av två metaanalyser. Slutligen inkluderades fyra RCT-studier med totalt 211 deltagare. Deltagarna ägnade sig inte åt styrketräning i någon av studierna. Studielängderna var fyra månader, två månader, en månad och två veckor. Två studier kollade på vassleprotein, varav en av dem också hade VLCD. Den tredje studien kollade på mjölkproteinisolat och den fjärde kollade på både vassleprotein och sojaprotein. Tre studier mätte kroppssammansättning med DXA och en med BIA. I de tre studier man använde DXA-mätning såg man inte en signifikant skillnad på kroppssammansättning mellan kontroll- och interventionsgrupperna. I studien med BIA såg man en fördelaktig effekt av vassleprotein på både fettfri massa och fettmassa. Inga biverkningar av proteintillskott rapporterades i studierna.

Slutsats

Det vetenskapliga underlaget visar att proteintillskott inte har någon effekt på kroppssammansättning vid vikt nedgång hos överviktiga och obesa. Tillförlitligheten för det sammanvägda resultatet är lågt (++). Det krävs fler studier för att kunna avgöra ifall proteintillskott har någon effekt på kroppssammansättning vid vikt nedgång.

Behandlingsmål

Vid vikt nedgång är det önskvärt att bibehålla den fettfria massan och minska fettmassan.

Kostrekommendation

Eftersom ingen signifikant effekt har påvisats och kostnaden av proteintillskott kan vara ett hinder för att användas kliniskt, finns det i nuläget inga skäl att rekommendera proteintillskott för att optimera kroppssammansättningen vid vikt nedgång.

Jonny Trinh och Tilda Olsson
Självständigt arbete i klinisk nutrition, 210401

Referenser

Haidari, F., Aghamohammadi, V., Mohammadshahi, M., Ahmadi-Angali, K., & Asghari-Jafarabadi, M. (2020). Whey protein supplementation reducing fasting levels of anandamide and 2-AG without weight loss in pre-menopausal women with obesity on a weight-loss diet. *Trials*, 21(1), 657.

<https://doi.org/10.1186/s13063-020-04586-7>

Hector, A. J., Marcotte, G. R., Churchward-Venne, T. A., Murphy, C. H., Breen, L., von Allmen, M., Baker, S. K., & Phillips, S. M. (2015). Whey protein supplementation preserves postprandial myofibrillar protein synthesis during short-term energy restriction in overweight and obese adults. *J Nutr*, 145(2), 246-252. <https://doi.org/10.3945/jn.114.200832>

Hudson, J. L., Zhou, J., Kim, J. E., & Campbell, W. W. (2020). Incorporating Milk Protein Isolate into an Energy-Restricted Western-Style Eating Pattern Augments Improvements in Blood Pressure and Triglycerides, but Not Body Composition Changes in Adults Classified as Overweight or Obese: A Randomized Controlled Trial. *Nutrients*, 12(3). <https://doi.org/10.3390/nu12030851>

Larsen, A. E., Bibby, B. M., & Hansen, M. (2018). Effect of a Whey Protein Supplement on Preservation of Fat Free Mass in Overweight and Obese Individuals on an Energy Restricted Very Low Caloric Diet. *Nutrients*, 10(12). <https://doi.org/10.3390/nu10121918>

Trinh, J., Olsson, T. (2021). *Effekten av proteintillskott på kroppssammansättning vid viktnedgång hos överviktiga och obesa* [Kandidatuppsats, Göteborgs universitet].