

Effekten av oligosackarider på tjocktarmens alfadiversitet

Bakgrund

Allt mer tyder på att sammansättningen (alfadiversiteten) av mikrobiotan är betydelsefull för hälsan. Ett intag av fermenterbara kolhydrater så som oligosackarider kan ha en effekt på mikrobiotan.

Vetenskapliga underlaget

Litteratursökningen i databaserna PubMed och Scopus resulterade i 573 träffar och sista sökningen gjordes 2021/02/18. Tre artiklar lästes i fulltext och två artiklar inkluderades i den systematiska översikten. Artiklarna var randomiserade, placebokontrollerade och dubbelblindade. En av studierna hade även en crossover-design. Totalt inkluderades 104 deltagare och studierna pågick fyra veckor respektive 210 dagar. Interventionen gavs i form av oligosackariderna fruktooligosackarider respektive galaktooligosackarider och placebo gavs i form av maltodextrin.

Resultaten från de två studierna pekade åt olika håll. I en av studierna observerades en statistisk signifikant minskning av alfadiversiteten i tjocktarmen. I den andra studien kunde ingen signifikant förändring i alfadiversiteten utläsas.

Slutsats

Det vetenskapliga underlaget för att rekommendera oligosackarider för att öka alfadiversiteten i tjocktarmen hos friska vuxna är lågt.

Kostrekommendation

Oligosackarider är en typ av kostfiber och trots att det inte finns tillräckligt med evidens för att de har en påverkan på alfadiversiteten i tjocktarmen, så är det fortfarande rekommenderat att konsumera 25 till 35 gram kostfiber dagligen då detta medför andra hälsofördelar.

Praktiska råd

Det rekommenderas att konsumera livsmedel som frukt, grönsaker och spannmål av fullkorn då dessa är rika på kostfiber.

Referenser

1. Tandon D, Haque MM, Gote M, Jain M, Bhaduri A, Dubey AK, et al. A prospective randomized, double-blind, placebo-controlled, dose-response relationship study to investigate efficacy of fructo-oligosaccharides (FOS) on human gut microflora. Sci Rep. 2019;9(1):5473.
2. Wilms E, An R, Smolinska A, Stevens Y, Weseler AR, Elizalde M, et al. Galacto-oligosaccharides supplementation in prefrail older and healthy adults increased faecal bifidobacteria, but did not impact immune function and oxidative stress. Clin Nutr. 2021.
3. Håkansson L, Sjösten L. Oligosackariders effekt på tjocktarmens alfadiversitet jämfört med kontroll hos friska vuxna: En systematisk översikt. Dietistprogrammet vid Göteborgs universitet. 2021

Linn Håkansson och Linnéa Sjösten
Självständigt arbete i klinisk nutrition, 2021/03/31