

Faktdokument - Proteinrik kost och effekten på aptitrelaterade känslor under behandling av övervikt och fetma



Bakgrund:

Övervikt och speciellt fetma är ett sjukdomstillstånd som leder till en stor mängd samsjuklighet. Med hjälp av en effektiv viktnedgångsbehandling kan andelen människor med övervikt och fetma minskas. En faktor som försvårar viktnedgång är ökad aptit och minskad mättnad. Ett högre proteinintag har ansetts ha en positiv effekt på aptit och mättnad.

Vetenskapligt underlag:

Litteratursökningen genomfördes i databaserna PubMed och Scopus. Två artiklar ligger till grund för detta dokument. Det är två randomiserade blindade studier som båda kontrollerade effekten av protein på aptit hos obesa individer som var i kalori restriktion. Båda studierna samlade data under 16 veckor, från totalt 157 individer med övervikt och fetma. Deltagarna fick fylla i VAS tabeller för att uppskatta deras känslor av hunger, mättnad, aptit, och flera andra mått, efter utvalda måltider.

De två inkluderade studierna stödjer inte hypotesen att ett högre proteinintag leder till bättre aptitrelaterade känslor. Studiernas resultat gick emot varandra, där ena studien antyder att högre protein har en positiv effekt medan den andra antyder det motsatta.

Tillförlitlighet:

Det vetenskapliga underlaget för att rekommendera ett ökat proteinintag för att ge bättre effekt på hungerkänslor hos överviktiga och obesa i kalori restriktion har låg tillförlitlighet (++), och mer forskning behövs.

Kostrekommendation:

Enligt resultaten i denna systematiska översikt har ett ökat proteinintag inte en positiv effekt på aptitrelaterade känslor. Rådet om ett ökat proteinintag verkar enligt annan forskning ha positiva effekter på aptitrelaterade känslor specifikt på kort sikt. Ett högre proteinintag verkar även leda till bättre kroppssammansättning då mer fettfri massa bevaras vid viktnedgång. Ett ökat proteinintag verkar även vara säkert att konsumera hos annars friska överviktiga/obesa.

Det ska dock nämnas att ett högre proteinintag kan leda till att man utesluter annan mat med positiv effekt på aptit. Exempelvis fiberrika livsmedel med låg energidensitet. Det kan även vara svårare och dyrare för en patient att följa en proteinrik diet. Dessutom antyder denna översikt och andra metaanalyser på ämnet att högre protein inte leder till positiva resultat på aptitrelaterade känslor på lång sikt. Kostrekommendationer bör därför vara individualiserade för varje enskild patient. En högre andel protein kan ses som en användbar kostrekommendation men bör inte prioriteras.

Alexander Hidén och Daniel Karevi
Examensarbete i Klinisk nutrition, 210401

**Referenser:**

Hidén A, Karevi D. "Does an increased intake of dietary proteins lead to improvements in perceptions of appetite in people with obesity during a period of calorie restriction?: A systematic review." 2021

Luscombe-Marsh ND, Noakes M, Wittert GA, Keogh JB, Foster P, Clifton PM. Carbohydrate-restricted diets high in either monounsaturated fat or protein are equally effective at promoting fat loss and improving blood lipids. *Am J Clin Nutr.* 2005;81(4):762-72.

Struik NA, Brinkworth GD, Thompson CH, Buckley JD, Wittert G, Luscombe-Marsh ND. Very Low and Higher Carbohydrate Diets Promote Differential Appetite Responses in Adults with Type 2 Diabetes: A Randomized Trial. *J Nutr.* 2020;150(4):800-5.