

Faktablad

Nutritionsbehandling avseende energireduktion och aptitsreglering

- Att byta socker mot stevia

Bakgrund

I Sverige lider drygt 50% av befolkningen av övervikt eller fetma vilket medför ökade risker för utvecklingen av det metabola syndromet. Detta beror delvis på utvecklingen av vanor som uppmuntrar ett högt energiintag och en stillasittande vardag/tillvaro. Stevia är ett sötningsmedel som ger söt smak utan att bidra med energi och kan därav agera supplement för socker som enbart bidrar med "tomma kalorier".

Vetenskapliga underlaget

Sökningar i detta systematiska översiktsarbete utfördes i databaserna Pubmed och Scopus mellan tidsperioden 21-01-21 och 25-03-21 och resulterade i 2 originalartiklar. Under sökningen anträffades 269 artiklar, varav 11 lästes i fulltext. De valda RCT- artiklarna var blindade respektive dubbelblindade av cross-over design. Totalt granskades 50 normalviktiga vuxnas energiintag och aptitpåverkan under ad libitum lunch vid intag av steviasötad dryck i jämförelse med sockersötad dryck.

De båda studierna påvisade ingen signifikant skillnad mellan steviasötad dryck och sockarsötad dryck sett till energiintaget vid en ad libitum lunch. Däremot noterades en liten energireduktionen i interventionsgrupperna som motsvarade -110 kalorier respektive -184 kalorier. Den ena studien påvisade en signifikant aptitökning efter intag av steviasötad dryck innan ad libitum lunchen, dock noterades ingen skillnad i någon av studierna efter lunchen. Inga biverkningar har rapporterats i någon av studierna. För att fastställa stevias energi- och aptitpåverkan behövs mer forskning kring stevias långtidspåverkan.

Slutsats

Den vetenskapliga evidensen för att kliniskt kunna rekommendera stevia som ett verktyg för att främja energireduktion och skapa sund aptit uppges i dagsläget vara av en låg (++) tillförlitlighet.

Kostrekommendation

Då det inte påvisas några biverkningar vid intag av steviasötad dryck finns det ingen anledning till att undvika stevia. Dock bör alltid vatten vara förstahandsrekommendationen. Steviasötad dryck kan rekommenderas som ett alternativ till socker för att hjälpa personer att minska sockerintag och möjligtvis underlätta viktminskning. Det bör alltid finnas i åtanke att effekten av steviakonsumtion kan påverka individer olika.

Linda Jakobsson och Lovisa Larsson
Examensarbete i Klinisk Nutrition, 21-05-25

Referenser

- Tey, S. L., Salleh, N. B., Henry, J., & Forde, C. G. (2016). Effects of aspartame-, monk fruit-, stevia- and sucrose-sweetened beverages on postprandial glucose, insulin and energy intake. *International Journal of Obesity*, 41(3), 450–457. <https://doi.org/10.1038/ijo.2016.225>
- Stamataki, N. S., Scott, C., Elliott, R., McKie, S., Bosscher, D., & McLaughlin, J. T. (2020). Stevia Beverage Consumption prior to Lunch Reduces Appetite and Total Energy Intake without Affecting Glycemia or Attentional Bias to Food Cues: A Double-Blind Randomized Controlled Trial in Healthy Adults. *The Journal of Nutrition*, 150(5), 1126–1134. <https://doi.org/10.1093/jn/nxaa038>
- Jakobsson, L., ; Larsson, L. "Kan steviasötad dryck till fördel för sackerassötad dryck minska kortsiktigt energiintag och aptit hos normalviktiga vuxna? -En Systematisk Översiktsartikel". (2021).