

Aroniabärets effekt på blodtrycket

Bakgrund

Högt blodtryck är en betydande riskfaktor för utvecklandet av hjärt- kärlsjukdom. Resultat både från laboratoriestudier och observationsstudier på befolkningsnivå har givit visst stöd åt hypotesen att livsmedel med högt innehåll av antocyaniner skulle kunna ha en blodtryckssänkande effekt. Aroniabäret (*Aronia melanocarpa*) är intressant i detta avseende, eftersom det är en av de rikaste källorna till antocyaniner som vi känner.

Vetenskapligt underlag

Litteratursökningen gjordes i PubMed och Scopus och tog hänsyn till studier publicerade fram till 2021-03-31. Fem RCT-studier av måttlig till hög kvalitet identifierades. De omfattade 337 vuxna individer, samtliga väsentligen friska och med ett genomsnittligt blodtryck på 125/77 mmHg. Ingen tog blodtryckssänkande medicin.

Den dagliga dosen av aroniabär gavs i form av juice eller extrakt och pågick i fyra till 24 veckor. De två utfallsmåtten systoliskt och diastoliskt blodtryck beaktades var för sig. Effektstorleken var över lag måttlig. För det systoliska blodtrycket noterades nettoeffekter på mellan -3,61 och +1,0 mmHg. För det diastoliska var nettoeffekten mellan -2,27 och +3,1 mmHg. Sammantaget sågs ingen statistiskt betydelsefull effekt av interventionen på något av utfallsmåtten, även om en tendens till sänkning kunde anas i fråga om det systoliska blodtrycket. Två systematiska översikter har tidigare publicerats på ämnet, och kommit fram till delvis konflikterande slutsatser.

Slutsats

Det aktuella vetenskapliga underlaget ger inget stöd åt att konsumtion av aroniabär, i form av juice eller extrakt, har någon effekt på blodtrycket hos väsentligen friska vuxna personer utan hypertoni. Tillförlitligheten för resultatet bedöms som måttlig (+++) i fråga om såväl det systoliska som det diastoliska blodtrycket.

Kostrekommendation

Konsumtion av aroniajuice eller aroniaextrakt kan inte rekommenderas i blodtryckssänkande syfte, till personer utan konstaterad hypertoni som ändå önskar sänka sitt blodtryck. Då inga biverkningar rapporterades, relaterade till intaget av aronia, finns heller ingen anledning att avråda från konsumtion.

Maria Larsson & Torsten Sällström

Examensarbete i klinisk nutrition, DIP320. 2021-05-26

Referenser

Ahles, S., Stevens, Y. R., Joris, P. J., Vauzour, D., Adam, J., de Groot, E., & Plat, J. (2020). The Effect of Long-Term Aronia melanocarpa Extract Supplementation on Cognitive Performance, Mood, and Vascular Function: A Randomized Controlled Trial in Healthy, Middle-Aged Individuals. *Nutrients*, 12(8). doi: 10.3390/nu12082475

Istas, G., Wood, E., Le Sayec, M., Rawlings, C., Yoon, J., Dandavate, V., . . . Rodriguez-Mateos, A. (2019). Effects of aronia berry (poly)phenols on vascular function and gut microbiota: a double-blind randomized controlled trial in adult men. *Am J Clin Nutr*, 110(2), 316-329. doi: 10.1093/ajcn/nqz075

Larsson, M., & Sällström, T. (2021). *Bära eller brista? En systematisk översikt av aroniabärets effekt på blodtrycket hos friska vuxna*. Kandidatuppsats, Göteborgs Universitet, Avdelningen för invärtesmedicin och klinisk nutrition.

Loo, B. M., Erlund, I., Koli, R., Puukka, P., Hellström, J., Wähälä, K., . . . Jula, A. (2016). Consumption of chokeberry (*Aronia mitschurinii*) products modestly lowered blood pressure and reduced low-grade inflammation in patients with mildly elevated blood pressure. *Nutr Res*, 36(11), 1222-1230. doi: 10.1016/j.nutres.2016.09.005

Pokimica, B., García-Conesa, M. T., Zec, M., Debeljak-Martačić, J., Ranković, S., Vidović, N., . . . Glibetić, M. (2019). Chokeberry Juice Containing Polyphenols Does Not Affect Cholesterol or Blood Pressure but Modifies the Composition of Plasma Phospholipids Fatty Acids in Individuals at Cardiovascular Risk. *Nutrients*, 11(4). doi: 10.3390/nu11040850

Xie, L., Vance, T., Kim, B., Lee, S. G., Caceres, C., Wang, Y., . . . Bolling, B. W. (2017). Aronia berry polyphenol consumption reduces plasma total and low-density lipoprotein cholesterol in former smokers without lowering biomarkers of inflammation and oxidative stress: a randomized controlled trial. *Nutr Res*, 37, 67-77. doi: 10.1016/j.nutres.2016.12.007