

Faktadokument



Nutritionsbehandling vid övervikt och fetma Utbyte av socker mot sötningsmedel för att minska energiintag

.....

Bakgrund

Övervikt och fetma är associerat med en rad olika följsjukdomar som bland annat hjärt-kärlsjukdom, diabetes typ 2 och vissa typer av cancer. Patienter med övervikt och fetma behöver hitta strategier för att minska sitt energiintag för att gå ner i vikt.

Vetenskapliga underlaget

Sökningarna för den systematiska litteraturoversikten genomfördes 21-02-01 i databaserna PubMed och Scopus och gav 260 träffar. Nio artiklar granskades vidare, varav fem inkluderades i översikten. Det var fyra studier som var enkelblindade och en som var oblandad. Fyra artiklar var RCT-studier och en av dem var en crossover. Studielängden varierade mellan fyra dagar till tolv veckor och energiintaget mättes från en måltid upp till en vecka. De inkluderade studierna undersökte följande sötningsmedel: *Aspartam*, *Stevia*, *Sackarin*, *Sukralos*, *Cyklamat* och *Acesulfam K*. Samtliga studier använde sig av sötningsmedel respektive socker i dryck och en inkluderade både dryck och mat.

Sammanlagt var det 237 deltagare som medverkade under hela studieperioderna. I fyra av fem studier var resultatet signifikant och samtliga studier hade en effekt i samma riktning. För de studier som redovisade energiintaget för en dag var energiintaget lägre med 336–630 kcal för interventionsgrupperna. I de studier som redovisade energiintaget för enskilda måltider var energiintaget 173–322 kcal lägre för interventionsgrupperna.

Slutsats

Att byta ut socker mot sötningsmedel i dryck ger ett lägre energiintag för personer med övervikt och fetma (måttlig tillförlitlighet +++). Det finns dock vissa oklarheter i hur sötningsmedel påverkar individer på sikt. Sötningsmedel kan utifrån analysen ses som ett substitut för socker för personer som vill minska sitt energiintag.

Kostrekommendation

För att minska det totala energiintaget kan dryck med socker bytas ut till dryck med sötningsmedel.

Amanda Lindman och Linda Kartberg
Examensarbete i klinisk nutrition, 01-04-2021

Referenser

Campos V, Despland C, Brandejsky V, Kreis R, Schneiter P, Chiolero A et al. *Sugar- and artificially sweetened beverages and intrahepatic fat: A randomized controlled trial.*

Sahlgrenska akademien vid
Göteborgs universitet
Avdelningen för invärtesmedicin och klinisk nutrition
Dietistprogrammet/Examensarbete



Obesity (Silver Spring). 2015 Dec;23(12):2335-9.

Higgins KA, Mattes RD. *A randomized controlled trial contrasting the effects of 4 low-calorie sweeteners and sucrose on body weight in adults with overweight or obesity.* Am J Clin Nutr. 2019 May 1;109(5):1288-1301.

Maersk M, Belza A, Holst JJ, Fenger-Grøn M, Pedersen SB, Astrup A, Richelsen B. *Satiety scores and satiety hormone response after sucrose-sweetened soft drink compared with isocaloric semi-skimmed milk and with non-caloric soft drink: a controlled trial.* Eur J Clin Nutr. 2012 Apr;66(4):523-9.

Reid M, Hammersley R, Duffy M, Ballantyne C. *Effects on obese women of the sugar sucrose added to the diet over 28 d: a quasi-randomised, single-blind, controlled trial.* Br J Nutr. 2014 Feb;111(3):563-70.

Sørensen LB, Vasilaras TH, Astrup A, Raben A. *Sucrose compared with artificial sweeteners: a clinical intervention study of effects on energy intake, appetite, and energy expenditure after 10 wk of supplementation in overweight subjects.* Am J Clin Nutr. 2014 Jul;100(1):36-45.