

Faktadokument

Nutritionsbehandling av övervikt/fetma med en fettsnål växtbaserad kost

Bakgrund

Prevalensen av övervikt och fetma ökar i världen. År 2016 var 1,9 miljarder av världens vuxna befolkning överviktiga. Att lida av övervikt och fetma medför ökade risker som kardiovaskulära sjukdomar, diabetes mellitus typ II samt vissa cancerformer.

Vetenskapliga underlaget

Detta underlag bygger på fyra originalartiklar. De här artiklarna var fyra randomiserade kontrollerade studier. Vid två olika tillfällen utfördes två sökningar i databaserna Pubmed och Scopus, den 2/2 respektive den 5/2- 2021. Sökningarna gav 156 träffar i Pubmed, respektive 118 träffar i Scopus. Studierna undersökte effekten som en växtbaserad kost ad libitum kan ha på vikten hos individer med övervikt och fetma. Alla fyra studierna hade liknande interventionskost. Deltagarna fick äta kosten utan krav på energirestriktion. Studielängd skulle vara tolv veckor eller längre. Deltagarna var överviktiga eller obesa och utfallsmåttet var vikt. Totalt medverkade 435 personer. Deltagarna i tre av studierna randomiserades antingen till en interventionskost eller till en kontrollkost. Kontrollkosten ombads att ej göra några ändringar i sin vanliga kost, alternativt följa annan kost innehållande animalier. Den fjärde studien var en överkorsningsstudie där interventionskosterna var en växtbaserad kost eller medelhavskost. Alla studier visade på en statistiskt signifikant vikttnedgång vid studiernas slutdatum. Deltagarna i interventionsgrupperna minskade i genomsnitt 0,4-0,7 kg/vecka. Inga biverkningar rapporterades.

Tillförlitlighet

Det finns måttlig tillförlitlighet av de sammanvägda resultaten (+++) för att en växtbaserad kost ad libitum kan leda till vikttnedgång hos överviktiga/obesa personer

Kostrekommendation

Det finns evidens som visar att en växtbaserad kost ad libitum kan leda till vikttnedgång hos personer med övervikt och fetma med BMI 25-40 kg/m². För de patienter som önskar prova en växtbaserad kost, med hög andel kolhydrater (75 E%) och låg fetthalt (10-15 E%) kan denna diet vara ett alternativ. Majoriteten av kosten bör utgöras av baljväxter, fullkornsprodukter, frukt och grönsaker. Patientgruppen åläggs ingen energirestriktion vid en rekommendation till denna kost. Patientgruppen rekommenderas få utbildning om kosten, förslagsvis via gemensamma utbildningsträffar och matlagningstillfällen tillsammans med dietist.

Praktiska råd

En växtbaserad kost bör kompletteras med ett dagligt kosttillskott av vitamin B₁₂.

**Nanette Jensen Sandberg, Katarina Johnsson och
Sofia Knipström, Examensarbete i klinisk nutrition,
2021-04-01**

Referenser

Barnard ND, Scialli AR, Turner-McGrievy G, Lanou AJ, Glass J. The effects of a low-fat, plant-based dietary intervention on body weight, metabolism, and insulin sensitivity. *Am J Med.* 2005;118(9):991-7.

Barnard ND, Alwarith J, Rembert E, Brandon L, Nguyen M, Goergen A, et al. A Mediterranean Diet and Low-Fat Vegan Diet to Improve Body Weight and Cardiometabolic Risk Factors: A Randomized, Cross-over Trial. *J Am Coll Nutr.* 2021:1-13

Kahleova H, Petersen KF, Shulman GI, Alwarith J, Rembert E, Tura A, et al. Effect of a Low-Fat Vegan Diet on Body Weight, Insulin Sensitivity, Postprandial Metabolism, and Intramyocellular and Hepatocellular Lipid Levels in Overweight Adults: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Netw Open.* 2020;3(11):e2025454.

Wright N, Wilson L, Smith M, Duncan B, McHugh P. The BROAD study: A randomised controlled trial using a whole food plant-based diet in the community for obesity, ischaemic heart disease or diabetes. *Nutr Diabetes.* 2017;7(3):e256.

Jensen Sandberg, N, Johnsson, K, Knipström, S. Kan en växtbaserad kost ad libitum leda till viktninskning hos personer med övervikt och fetma? En systematisk översiktsartikel (2021).