

HTA-enheten CAMTÖ / Upplysning

Datum
2016-04-18

Kostråd till allmänhet och patienter på video-länk

Fråga:

Stämmer aktuellt kunskapsläge med det som sägs i en lokal informationsvideo om kostråd? Går videon att publicera externt mot allmänhet och patienter?

Sammanfattning

I en video på drygt åtta minuter ger kardiolog Stella Cizinsky kostråd för att om möjligt undvika hjärt- och kärl-sjukdomar eller övervikt, det är således oklart om syfte och målgrupp. Likaså är det oklart om det gäller vikteffekter eller hälsoeffekter. Huvudbudskapet är att äta mindre, med få undantag vid speciella tillfällen, och röra sig mer men säger också att följsamhet och uthållighet är det svåra. Hon tar upp Livsmedelsverkets råd om bra mat (2016) gällande olika mode-dieter som 5:2 och LCHF och att de kan ha effekter som viktnedgång och bättre värden gällande diabetes men betonar att effekterna på lång sikt inte är kända. Vegetabiliskt fett är att föredra framför animaliskt, att främst äta socker som finns naturligt i frukt och att kombinationen av fett och socker är det mest förödande. En minskning av kött-konsumtionen är önskvärd eftersom den ökat onödigt mycket och i stället äta mer fullkorn och grönsaker. Fisk nämns inte alls i videon. Medelhavskosten berörs då den kosten har visat sig föra med sig minst hjärt- och kärl-sjukdomar och har högst överlevnad.

Lokalt utnyttjande

Läkemedelsverkets råd (2016) ligger till grund för Överviktsenhetens arbete i Region Örebro Län (RÖL).

Avgränsningar

Livsmedelsverkets råd (2016) är de rekommendationer vi har att hålla oss till i Sverige tills annat anges.

Resultat från sökningen

Endast manuell sökning har utförts men ingen kvalitetsgranskning har genomförts. Först är en allmän reflektion att videon borde klippas ned till några minuter lång samt tydliggöras kring avsikt och målgrupp. Om målgruppen är personer med hjärt- och kärlsjukdomar finns inget vetenskapligt stöd att varken LCHF eller 5:2 har effekt för kardiologiska tillstånd, varken för primär eller sekundär prevention (Veerman 2016). Det är också oklart om syftet är att informera om olika livsmedel eller olika dieter. Livsmedelsverkets råd stämmer väl överens med de råd som ges på videon men benämningen *medelhavskost* bör bytas ut mot *nordisk kost* (Adamsson et.al. 2010, Uusitupa et.al. 2013, Brader et.al. 2014, Poulsen et.al. 2014) då det är det som rekommenderas i Sverige och i RÖL idag.

HTA-enheten CAMTÖ / Upplysning

Livsmedelsverket har sedan många år ett nordiskt samarbete gällande kostvanor och har där sammansatt en kost liknande medelhavskosten men utifrån nordiska preferenser som nu rekommenderas (Nordiska Ministerrådet, 2012). Fiskens betydelse i kosten borde lyftas in. Alla oljor som flyter i rumstemperatur (som nämns i videon) är inte hälsomässigt fördelaktiga, uttalandet kan ses som en förenkling. Motionen och den fysiska aktiviteten är en annan angelägenhet som också bör förtydligas i sammanhanget. Livsmedelsverkets (2013) råd grundar sig på vetenskap. Bedömningen är att videon stämmer överens kunskapsmässigt i stora drag men kan endast användas med vissa justeringar enligt ovan.

Frågeställare USÖ

Ulrika Julin, Kommunikationschef, Hälso- o sjukvården, RÖL
ulrika.julin@regionorebrolan.se

Projektgrupp

Kontaktpersoner HTA-enheten CAMTÖ:

Ann-Britt Zakrisson, distriktssköterska, med. dr., HTA-enheten CAMTÖ, RÖL
ann-britt.zakrisson@regionorebrolan.se

Lars Breimer, Överläkare, docent, HTA-enheten CAMTÖ, RÖL
lars.breimer@regionorebrolan.se

Kontaktpersoner verksamhet:

Jan Karlsson, Psykolog, Docent, Överviktsenheten, RÖL
jan.karlsson2@regionorebrolan.se

Efva Forssell, Dietist, Överviktsenheten, RÖL
efva.forssell@regionorebrolan.se

HTA-enheten CAMTÖ / Upplysning

Referenser

Adamsson V, Reumark A, Fredriksson I-B, Hammarstrom E, Vessby B, Johansson G & Riserus U. (2011). Effects of a healthy Nordic diet on cardiovascular risk factors in hypercholesterolaemic subjects: a randomized controlled trial (NORDIET) *J Intern Med.* 269(2):150-9. doi: 10.1111/j.1365-2796.2010.02290.x.

Brader L, Uusitupa M, Dragsted LO & Hermansen K. (2014) Effects of an isocaloric healthy Nordic diet on ambulatory blood pressure in metabolic syndrome: a randomized SYSDIET sub-study. *Eur J Clin Nutr.* 68(1):57-63. doi: 10.1038/ejcn.2013.192.

Livsmedelsverket (2016). Råd om bra mat. Uppdaterad 2016-04-07 (cited: 2016-04-13) <http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/rad-om-bra-mat-hitta-ditt-satt/>

Livsmedelsverket (2013). Bakom våra råd om livsmedel. (cited: 2016-04-13). <http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/kostrad-matvanor/stod-till-varden/bakom-vara-rad-om-bra-matvanor.pdf>

Nordiska ministerrådet (2012). Nordiska näringsrekommendationer, nordiskt samarbete gällande livsmedelsfrågor. Uppdaterad 2014. (cited: 2016-04-13) <http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/naringsrekommendationer/nordiska-naringsrekommendationer-2012-svenska.pdf>

Poulsen SK, Due A, Jordy AB, Kiens B, Stark KD, Stender S, Holst C, Astrup A & Larsen TM. (2014). Health effect of the New Nordic Diet in adults with increased waist circumference: a 6-mo randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr* 99:35–45. doi: 10.3945/ajcn.113.069393.

Uusitupa M, Hermansen K, Savolainen MJ, Schwab U, Kolehmainen M, Brader L, et.al. (2013). Effects of an isocaloric healthy Nordic diet on insulin sensitivity, lipid profile and inflammation markers in metabolic syndrome – a randomized study (SYSDIET). *J Intern Med.* 2013; 274: 52–66. doi: 10.1111/joim.12044

Veerman JL (2016). Dietary fats: a new look at old data challenges established wisdom. *BMJ*;353:i1512 doi: 10.1136/bmj.i1512