

## Metabola konsekvenser av en paleolitisk kost hos postmenopausala kvinnor med fetma

Avhandling i medicin vid Medicinska fakulteten, Institutionen för folkhälsa och klinisk medicin, Umeå universitet, Umeå 2018. Caroline Blomquist Ph D, Folkhälsa och klinisk medicin, medicin, Umeå universitet, Institutionen för folkhälsovetenskap, Stockholms Universitet, Stockholm. E-post: caroline.blomquist@umu.se

Fetma och specifikt bukfetma har tilltagit de senaste decennierna associerat med ökad risk för höjda blodfettsnivåer och lågradig inflammation, vilket kan leda till utveckling av metabola sjukdomar inklusive diabetes och hjärtkärlsjukdom. En högrisk-grupp för utveckling av bukfetma är postmenopausala kvinnor. Postmenopausala kvinnor med fetma studerades före, vid sex månader och efter 24 månaders intag, utan energirestriktioner, av två olika kostalternativ. Vår hypotes var att en paleolitisk kost med hög andel protein och omättade fettsyror har fördelaktiga långtidseffekter på inflammation och fettmetabolism jämfört med en kost baserad på Nordiska näringsrekommendationer med ett högt intag av kolhydrater. Kroppsmätningar, kostregistreringar, genuttryck av nyckelproteiner i inflammation och fettmetabolism i fettväv samt koncentrationer av blodfetter, specifika proteiner och fettsyror bestämdes i plasma.

Den paleolitiska kostgruppen rapporterade ett minskat intag av mättat fett och kolhydrater samt ett ökat intag av protein och omättat fett jämfört med baslinjenivåerna. Det ökade intaget av fleromättade fettsyror och protein bekräftades med objektiva mätmetoder. Efter interventionen uppvisade båda

grupperna en jämförbar reduktion av vikt och flertalet proinflammatoriska faktorer i fettväv och cirkulation. Den paleolitiska gruppen uppvisade en kraftigare minskning av cirkulerande kardiometabola riskfaktorer som olika indices för fettsyntes, specifika fettsyror samt kvoten triglycerider till HDL. Efter sex månaders intervention bidrog den paleolitiska kosten också till en kraftigare reduktion av fettinlagrande faktorer, som uttryck av specifika nyckelproteiner i fettsyntes inklusive aktivitet för lipoprotein lipas och stearoyl-CoA desaturas 1 jämfört med kontrollkost.

Sammanfattningsvis åtföljs en långvarig viktminskning hos postmenopausala kvinnor med fetma av en minskad lågradig inflammation i fettväv och cirkulation. En paleolitisk kost med hög andel omättade fettsyror och låga halt kolhydrater är kopplat till en kraftigare minskning av riskparametrar för insulinresistens och nyckelfaktorer för fettinlagring jämfört med en kontrollkost enligt Nordiska näringsrekommendationer.

Nedan hittar ni en länk till abstract och mer information om studien:

<http://umu.diva-portal.org/smash/record.jsf?language=sv&pid=diva2%3A1167926&dsid=-1839>