

## Fullkornsbröd skyddar mot hjärt-kärlsjukdom

■ Bakgrunden till studien är att ett stort antal prospektiva studier visat att det finns en association mellan högt intag av fullkornsprodukter och minskad risk för hjärtinfarkt (tioårliga studier), stroke (ett par studier) och diabetes (sju studier) hos i huvudsak medelålders personer.

Den aktuella populationsbaserade, prospektiva multicenterstudien är genomförd på en äldre amerikansk befolkning (över 65 år, medelålder 72 år), där intaget av kostfibrerika produkter kartlades vid »baseline« hos 3 588 individer (män och kvinnor) via ett validerat kostfrekvensformulär innehållande 99 livsmedel. Alla personer med känd hjärt-kärlsjukdom vid »baseline« exkluderas. Efter en medeluppföljningstid på 8,6 år observerades 811 händelser med hjärt-kärlsjukdom/CVD (stroke eller hjärtinfarkter/dödsfall i ischemisk hjärt-sjukdom).

Efter justering för ålder, kön, utbildning, diabetes, rökning, daglig fysisk aktivitet, alkoholintag samt intag av frukt och grönsaker observerades 21 procents

riskminskning för CVD vid ett högt intag av cerealiefibrerika livsmedel jämfört med vid ett lågt. Den tydligaste skyddseffekten var kopplad till ett högt intag av brödprodukter. När olika former av CVD analyserades separat kvarstod en signifikant association med minskad risk för stroke och ischemisk stroke vid ett högt intag av cerealierika produkter och en trend i samma riktning för död i ischemisk hjärtsjukdom. Ingen skyddseffekt fanns associerad med intag av frukt eller grönsaker. Författarnas konklusion är att ett högt intag av cerealierika produkter även kan vara förenat med en skyddseffekt mot CVD hos äldre personer, vilket stöder de aktuella amerikanska kostrekommendationerna.

**Göran Hallmans**

goran.hallmans@nutrires.umu.se

*Mozaffarian D, et al. Cereal, fruit, and vegetable fibre intake and the risk of cardiovascular disease in elderly individuals. JAMA 2003;289:1659-66.*

## Nyttan av medelhavsdiet – ännu en gång

■ Många studier har genom åren genomförts för att bedöma kostvanornas inverkan på sjukdom och död i olika länder. I den aktuella artikeln presenteras resultaten från en prospektiv studie, där man undersökt hur en strikt medelhavsdiet påverkar total dödlighet och död i cancer respektive hjärt-kärlsjukdom hos drygt 22 000 grekiska män och kvinnor. Vid studiens början fick personerna fylla i en enkät, som sedan användes för att bedöma hur stor andel av deras dagliga födointag som bestod av en klassisk medelhavsdiet. Man jämförde gruppen med låg (0–3), medelhög (4–5) och hög (6–9) andel för att se om dieten påverkade dödligheten i populationen. Uppföljningstiden var 3,7 år (median).

Resultaten visade att den totala mortaliteten var 25 procent (95 procents konfidensintervall 0,47–0,94) lägre ( $P < 0,001$ ) i gruppen med höga poäng jämfört med gruppen med lägst poäng. Död i hjärt-kärlsjukdom hade reducerats med 33 procent och i cancer med 24 procent.

Författarnas konklusion är att en strikt traditionell medelhavsdiet är förenad med en signifikant reduktion av såväl total dödlighet som död i hjärt-kärlsjukdom och cancer. Studiens resultat

bekräftar åter att en sund diet med grönsaker, frukt, nöter, fisk och spannmål har positiv effekt på hälsan. Man kunde dock inte visa om någon enskild komponent var mer betydelsefull än någon annan, utan endast att hela dieten hade positiv effekt.

Liksom i alla välgjorda populationsstudier har man vägt in betydelsen av en mängd olika faktorer. Negativa sådana var som vanligt fetma, låg fysisk aktivitet och rökning, medan längre utbildning och måttligt alkoholintag förstärkte de positiva effekterna. Författarna drar slutsatsen att dieten i länderna kring Medelhavet är en av de viktigaste orsakerna till varför den åldersrelaterade dödligheten är lägre i dessa länder än i Nordamerika och Nordeuropa. Att få den svenska befolkning att ändra kost- och dryckesvanor torde vara en av de viktigaste uppgifterna för hälso- och sjukvården.

**Bengt Fagrell**

bengt.fagrell@ks.se

*Trichopoulos A, et al. Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population. N Engl J Med 2003;348:2599-608.*

## Familjen före karriären

■ En rad omständigheter påverkar läkarstudenternas val av specialitet. Förutom det egna intresseområdet och fallenheten finns också faktorer som specialitetens status och framtida arbetssituation. En nyligen publicerad studie i JAMA (2003; 290:1173-8) visar att just sociala villkor, såsom möjligheter att påverka sin arbetssituation och sina ar-



**Josef Milerad**

medicinsk chefredaktör

betstider, numera spelar en allt större roll för amerikanska läkarstudenters specialitetsval. Breda och jourtunga specialiteter, såsom allmänkirurgi och familjemedicin, tappar mark till förmån för t ex dermatologi och radiologi, som i USA anses ge bättre möjligheter till ett socialt liv utanför arbetet.

**Studien bygger på en analys** av förskjutningarna i specialitetsvalet perioden 1996 till 2002. 16 utvalda specialiteter klassificerades efter antal utbildningsår, inkomst, faktisk arbetstid samt om arbetstiden bedömdes som »kontrollerbar« eller »okontrollerbar«. Till den sistnämnda gruppen hänfördes exempelvis en rad jourtunga kirurgiska specialiteter, såsom ortopedi och obstetrik. Den dominerande trenden var en förskjutning från »okontrollerbara« till »kontrollerbara« specialiteter, och enligt författarnas matematiska modell kunde 37 procent av trenden förklaras av denna enda faktor. Sammanlagt ansågs specialitetsvalet till 55 procent vara baserat på hänsyn till framtida livsstil. Resultaten bygger på en tolkning av en komplicerad statistisk modell men stämmer väl överens med tidigare enkätundersökningar bland amerikanska läkarstudenter. Möjligheter till bra socialt liv tycks numera väga lika tungt eller tyngre som inkomst eller specialitetens sociala status. Motsvarande statistik över specialitetsval finns mig veterligt inte i Sverige, men tendensen är troligen inte unik, inte heller de långsiktiga konsekvenserna för sjukvården.

josef.milerad@lakartidningen.se