

Färdiglagade måltider gav viktning

Övervikt med de konsekvenser det leder till i termer av bl a diabetes och risk för hjärt-kärlsjukdom är ett ofantligt hälsoproblem i västvärlden. Vi översköljs med mer eller mindre seriösa metoder för hur överviktiga ska kunna tappa kilon genom kosthållning, farmaka och naturmediciner. Många metoder har ingen som helst vetenskaplig grund. De metoder som faktiskt uppvisar vetenskapligt dokumenterad viktning brukar ofta ha effekt under 6–12 månader, men när det gäller längre uppföljningstider, mer än ett år, är det svårare.

Väldigt få metoder har visat sig ha en vetenskapligt dokumenterad effekt som sträcker sig över ett år. I JAMA presenteras en studie som löper över två års tid och där deltagarna, samtliga kvinnor, givits färdiglagad mat.

Studien omfattar 442 överviktiga kvinnor med ett BMI mellan 25 och 40 och har bedrivits vid fyra amerikanska centra. Deltagarna var i åldrarna 18–69 år, genomsnittsåldern var 44 år. Deltagarna lottades till ett särskilt viktningprogram eller till löpande kontakt med en dietist (kontrollerna).

Viktningprogrammet byggde på att deltagarna initialt hade kontakt med en rådgivare en gång per vecka. En grupp träffade rådgivaren vid ett centrum, medan en annan grupp hade telefonkontakt med rådgivaren, som informerade om kost och motion. Initialt fick deltagarna dessutom färdiglagad mat hemskickad. Maten hade lågt fettinnehåll och ett energiinnehåll på endast 1200–2000 kcal per dag. Det fanns ett antal rätter att välja mellan. Den färdiglagade maten omfattande inte hela det dagliga energiintaget, utan deltagarna uppmanades att själva komplettera med t ex frukt och grönt.

Vid sidan av kosten gavs råd om motion med målsättningen minst fem korta motionspass (30 minuter) per vecka. Informationsfilmer om fysisk träning delades ut på dvd-skivor. Samtliga deltagare kunde kontakta sin rådgivare för tips och stöd kring både kost och motion under hela studieperioden.

Kontrollgruppen genomgick ett betydligt enklare program. De fick vid studiens början och efter sex månader träf-



Färdiglagad mat med lågt fett- och energiinnehåll, som deltagarna fick gratis hemskickad, ingick i det tvååriga viktningprogrammet. Foto: Colourbox

fa en dietist. De hade även löpande kontakt med dietisten via telefon eller mejl på månadsbasis under hela studieperioden. Kontrollerna hade inte tillgång till färdiglagad kost eller motionsprogram.

Vid uppföljningen efter två år hade kontrollerna gått ned 2,0 kilo. Det ska jämföras med 7,4 kilo för dem som genomgått viktningprogrammet. Deltagare i programmet som inte träffade sin rådgivare utan bara hade kontakt per telefon noterade en genomsnittlig viktning på 6,2 kilo. Det som gör studien relevant är dels att den löper över två års tid, dels att den är vetenskapligt dokumenterad och publicerad i JAMA.

Viktigt att notera är dock att ett företag som tillhandahåller mat för viktning varit med och finansierat undersökningen och att deltagarna fått den färdiglagade maten gratis. Överviktiga kvinnor som vill ta del av metoden kommer att få betala för det själva, och det leder givetvis till att många överviktiga inte har möjlighet att genomgå programmet.

Anders Hansen
leg läkare, frilansjournalist

Rock CL, et al. JAMA. 2010;304:1803-10.

Metylenblått lindrade ryggvärk

I en kinesisk studie identifierades 136 personer som lidit av ryggvärk i mer än sex månader. Vid en noggrann klinisk genomgång exkluderades patienter med mer specifika orsaker till sin ryggvärk, såsom diskbräck, spondylolistes, neurologisk sjukdom osv.

Av de kvarvarande 72 randomiserades 36 till att få en injektion av 10 mg metylenblått i de värkande mellankotsskivorna (diskarna), medan övriga fick placebo. Injektionen ägde rum i samband med diskografi och bara då ryggsmärtan kunde provoceras genom injektionen av kontrastvätska i disken. Minst två diskor studerades hos varje patient.

I placebogruppen ändrades smärt-VAS knappt alls på sex månader (från 67 till 64), medan gruppen som fick metylenblått rapporterade en sänkning från 72 till 25. På liknande sätt sjönk Oswestry disability index inte alls av placebo, medan värdet sjönk med två tredjedelar efter behandling med metylenblått.

Vid återbesök 12 och 24 månader senare hade båda mätvariablerna förbättrats marginellt i båda grupperna. Det betyder att den dramatiska lindring som uppkom under det första halvåret bestod under minst två år.

Metylenblått syntetiserades för 150 år och har sedan dess använts för alla medicinska ändamål. Man undrar förstås hur substansen kan lindra ryggvärk. Författarna stödjer sig här på djurförsök. De hävdar att metylenblått dödar de nerver som innerverar radialis fissurer i anulus fibrosus. Dessa fissurer är ett typiskt fynd när kronisk ryggvärk provoceras av diskografi. Uppenbarligen sker detta utan att biverkningar uppkommer.

Robert Hahn
forskningschef, Södertälje sjukhus

Peng B, et al. Pain. 2010;149:124-9.

»Man undrar förstås hur substansen kan lindra ryggvärk. Författarna stödjer sig här på djurförsök. De hävdar att metylenblått dödar de nerver som innerverar radialis fissurer ...«

Även de äldsta männen kan värdesätta sex

Sex fortsätter att vara viktigt för män även upp i de högsta åldrarna. Det visar en analys av sexualiteten hos 75–95 år gamla australiska män i *Annals of Internal Medicine*.

Trots att flera studier visat att sexlivet ofta fortsätter även i högre åldrar brukar äldre personer fortfarande ses som asexuella. Även forskning kring sexuell hälsa tenderar att bortse från sexualitet bland äldre, och exempelvis en rapport från år 2007 som studerade sex bland vuxna australier rekryterade ingen över 64 år.

Författarna till den aktuella studien inbjöd därför 3 274 män i åldern 75–95 år till en enkätundersökning om sexualvanor och sexuell lust. 2 783 män (85 procent) svarade på frågor kring sex och samlevnad, komorbiditet och sociala faktorer. Man mätte även serumtestosteron.

Totalt ansåg runt 49 procent att sex var viktigt i åtminstone någon mån, och bland 90–95-åringar ansåg fortfarande runt 20 procent att sex var viktigt. Runt 31 procent angav att de haft sex minst en



Foto: Colourbox

Av närmare 3 000 män i åldern 75–95 år ansåg nästan hälften att sex var viktigt i denna australiska enkätundersökning.

gång det senaste året, och bland dem ansåg 43 procent att de skulle föredra att ha sex oftare.

I en tvärsnittsanlys var flera faktorer associerade med minskad sexuell aktivitet. Dessa inbegrep bland annat ökande ålder, brist på intresse hos partnern, bristande hälsa, antidepressiv mediciner och betablockerare (men inte andra blodtryckssänkande mediciner). Högre endogena testosteronnivåer kunde också kopplas till ökad sannolikhet för sexuell aktivitet.

Sexualitet är ett känsligt ämne för många, och det går inte att utesluta en viss selektion bland dem som svarat. Studien inbegrep dessutom inga kvinnor, vilket förstas innebär en fortsatt kunskapslucka kring många äldres sexualitet.

Karin Sundström
läkare, doktorand,
Karolinska institutet, Stockholm

Hyde Z, et al. *Ann Intern Med*. 2010;153:693-702.

Stöd för att GI-metoden hjälper bantare att behålla viktnedgång

Vilken kost som är bäst för att bibehålla en lägre vikt efter bantning är huvudtemat i en studie som presenteras i *New England Journal of Medicine*. Frågan är relevant, då de flesta metoder för viktning presenteras inte har någon som helst vetenskaplig evidens, och bland de fåtal som faktiskt har det brukar effekten bara hålla i sig 6–12 månader. Därefter tenderar bantarna att gå upp i vikt igen. Vetenskapligt belagda metoder för varaktig viktning är med andra ord svåra att finna.

Studien bygger på 773 vuxna individer från åtta europeiska länder som alla innan studien påbörjades lyckats med att gå ned minst 8 procent av sin kroppsvikt under en åtta veckor lång lågkalori-diet. Före viktning hade deltagarna ett BMI på <45 men minst 27. Dessa lottades efter den initiala viktning till fem olika dieter under 26 veckors tid. Syftet var att analysera hur bra metoderna var när det gäller att bibehålla den nya, lägre vikten.

Två dieter omfattade högt proteinintag (25 procent av det totala energiintaget) i kombination med lågt respektive högt

glykemiskt index. Två dieter omfattade i stället lågt proteinintag (13 procent av det totala energiintaget) i kombination med högt respektive lågt glykemiskt index. En femte diet utgjorde kontroll och omfattade medelhögt proteinintag och inga restriktioner kring glykemiskt index. För samtliga fem dieter uppgick mängden fett till 25 till 30 procent av det dagliga energiintaget. För att försäkra sig om att deltagarna höll dieten fick de under flera perioder av studien väga sin mat och föra dagbok över sin kost.

Fremsta effektmått var hur vikten från utgångspunkten, alltså då deltagarna gått ned minst 8 procent av sin kroppsvikt, förändrats fram till efter den nya 26 veckor långa dieten. Sämst resultat noterades för gruppen som lottades till lågt proteinintag och högt glykemiskt index. Där gick deltagarna i genomsnitt upp 1,67 kilo. Värt att notera är också att andelen deltagare som hoppade av var högst i denna grupp.

Gruppen med lågt proteinintag i kombination med lågt glykemiskt index ökade sin vikt med marginella 0,33 kilo. I gruppen med högt proteinintag och

»Författarna konstaterar således att ett relativt högt proteinintag i kombination med lågt glykemiskt index verkar vara den bästa metoden för att hålla vikten efter att ha bantat.«

högt glykemiskt index steg vikten med 0,57 kilo. Kontrollerna gick i genomsnitt upp 0,84 kilo.

Den enda grupp där man noterade viktning under den 26 veckor långa dieten var för den med högt proteinintag och lågt glykemiskt index, där vikten minskade något, i genomsnitt med 0,38 kilo. Författarna konstaterar således att ett relativt högt proteinintag i kombination med lågt glykemiskt index verkar vara den bästa metoden för att hålla vikten efter att ha bantat.

Anders Hansen
leg läkare, frilansjournalist

Larsen TM, et al. *N Engl J Med*. 2010; 363:2102-13.