

Paleolitisk kost ger bättre glukostolerans än medelhavskost

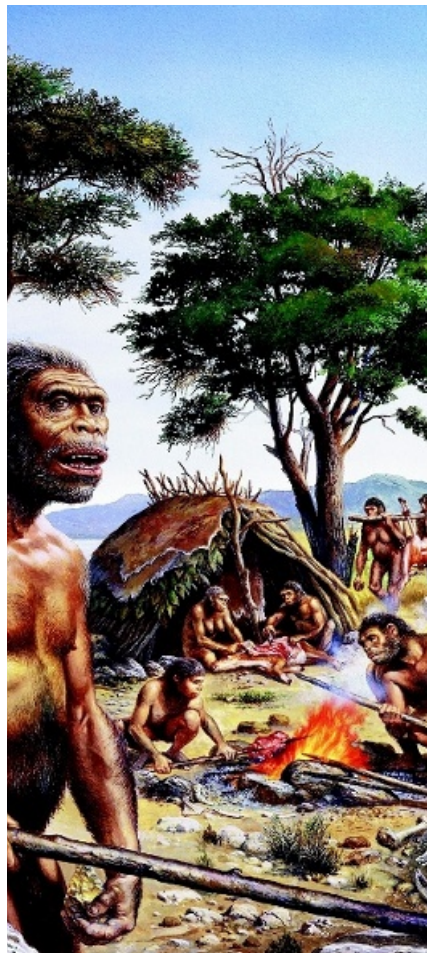
Den sannolikt första randomiserade interventionsstudien på människa med paleolitisk kost har nyligen publicerats [1]. Den genomfördes på 29 patienter från Universitetssjukhuset i Lund som hade kranskärslsjukdom och samtidigt nedsatt glukostolerans eller typ 2-diabetes. Patienterna randomiserades till en av två olika dieter i tolv veckor:

- Paleolitisk kost, som bestod av magert kött, fisk, frukt, grönsaker i form av blad- och kålväxter, rotsaker inklusive högst två medelstora potatisar per dag, högst ett ägg per dag, nötter (helst valnötter) och högst en matsked raps- eller olivolja per dag.
- Konsensuskost eller medelhavsliknande kost – den kost som rekommenderas i nuvarande riktlinjer för diabetes – som innehöll helkornsprodukter, mejeriprodukter med lite fett, potatis, grönsaker, frukt, fisk samt oljor och margariner rika på enkelomättade fetter och alfaolenolensyra. Dessa kostråd överensstämde med de etablerade på hjärtenheten vid Universitetssjukhuset i Lund.

Varje patient fick två personliga entimmeslånga genomgångar med en av läkarna som drev studien. De fick även skriftligt material med bl a recept. Två veckor in i programmet vägde och bokförde patienterna all mat i fyra dagar inklusive en helgdag. Fördefinierade primära effektmått var AUC (area under kurvan) för P-glukos och P-insulin under glukosbelastning samt förändringar i vikt och midjeomfång.

Det var 38 patienter som randomiserades till studien, men av dem föll nio bort: fyra på grund av allmän försämring, tre patienter i den paleolitiska gruppen på grund av ovilja att fortsätta samt en patient i vardera gruppen på grund av att det saknades resultat från glukosbelastning. Deltagarna i den paleolitiska gruppen var äldre (65 ± 10 år jämfört med 57 ± 7 år) och hade något lägre triglycerider.

Den paleolitiska gruppen åt dubbelt så mycket frukt som medelhavsgruppen och mer nötter. Medelhavsgruppen åt tio gånger mer spannmålsprodukter, fem gånger mer mejeriprodukter och 16 gånger mer oljor och margariner. Den paleolitiska gruppen hade lägre dagligt



Den viktigaste skillnaden mellan paleolitisk kost och medelhavskost är att den paleolitiska inte innehåller spannmål. Bilden: Homo erectus, som levde för ca 1,8 till 0,3 miljoner år sedan.

intag av energi (1 300 jämfört med 1 800 kcal), mättat fett, kolhydrater och salt samt en lägre glykemisk belastning

Vid glukosbelastning före och efter tolv veckor minskade AUC för blodsockret med 26 procent med paleolitisk kost men med bara 7 procent med medelhavskost. Det var en statistiskt signifikant ($P < 0,0001$) minskning för paleolitisk kost, dvs en signifikant förbättring av glukostoleransen, men minskningen med medelhavskost var inte signifikant ($P < 0,08$).

Midjemättet minskade signifikant ($P < 0,03$) mer med paleolitisk kost (5,6 cm) än med medelhavskost (2,9 cm). Men

den förbättrade glukostoleransen var oberoende av minskningen i midjemått ($P < 0,0008$) och även oberoende av skillnader i energiintag och näringssammansättning mellan grupperna.

Vid periodens slut hade alla patienter i den paleolitiska gruppen normalt fasteblodsocker; i medelhavsgruppen 7 av 15. HbA_{1c} , som var under 5 procent i genomsnitt i båda grupperna vid starten, var oförändrat efter tolv veckor. Minskningen av AUC för P-insulin vid glukosbelastning var betydligt mindre än för P-glukos och signifikant bara för den paleolitiska gruppen vid försökets slut.

Bortfallet var relativt stort, men det är osannolikt att det påverkade den uppmätta förbättringen i glukostolerans, som var högre än vad som var betydligt signifikant i den paleolitiska gruppen.

Kraftig blodsockerstegring efter måltid anses särskilt skadligt. Det kan påskynda åderförfettningssprocessen och på sikt öka risken för hjärtinfarkt och stroke [2]. Det gör fynden i denna studie särskilt intressanta, eftersom paleolitisk kost förefaller att ha bättre möjligheter att förbättra glukostoleransen än den kost som rekommenderas i dag.

Intressant var även att det tycks vara skillnader i matvaror snarare än energi- och näringsinnehåll som har betydelse. Den viktigaste skillnaden mellan paleolitisk kost och medelhavskost är att paleolitisk kost inte innehåller spannmål.

Det behövs fler randomiserade studier av effekter av olika kostråd på hälsa och överlevnad på längre sikt. Om resultaten i den här studien bekräftas i ytterligare studier finns det anledning att se över nuvarande kostrekommendationer till patienter med – eller hög risk för – diabetes och hjärt-kärlsjukdom.

Per A Magnusson
distriktsläkare,
Järpens hälsocentral,
ordförande i läkemedelskommittén
i Jämtlands läns landsting

1. Lindeberg S, et al. A Palaeolithic diet improves glucose tolerance more than a Mediterranean-like diet in individuals with ischaemic heart disease. *Diabetologia*. 2007;50(9):1795-807.

2. Båvenholm PN, et al. Postprandial hyperglycaemia and vascular damage – the benefits of acarbose. *Diabetes Vasc Dis Res*. 2006;3:72-9.