

Ikke-energigivende sødestoffers indflydelse på energiindtag og kropsvægt – resumé af et litteraturstudie

I vejledningen af overvægtige patienter anbefales ofte produkter, hvor sukker er erstattet med ikke-energigivende sødestoffer (IES). Men har vi kliniske diætister overvejet evidensen af denne anbefaling? Medfører indtagelse af IES et lavere energiindtag totalt set eller kompenseres der ved, at energiindtaget efterfølgende øges ubevidst?

For at finde svar på ovenstående spørgsmål har vi gennemgået litteraturen for studier udført på raske, voksne mænd og kvinder, både normal- og overvægtige. Vi har på PubMed søgt på følgende ord: Artificial sweeteners, intense sweeteners, energy intake og weight. Herved fandt vi 24 studier, hvoraf tre er tværsnitstudier, 13 er korttidsstudier, og otte er langtidsstudier.

Tværsnitstudier

Det ene tværsnitstudie viser, at af de personer, der tog på i vægt over et år, tog brugere af kunstige sødestoffer mest på (1). I det andet så man gennem otte år, at de personer, der brugte sukker-reducerede produkter, vejede signifikant mere, end de personer der ikke brugte det (2). Modsat disse to var indtaget af cyklamat negativt korreleret med BMI i det tredje tværsnitstudie (3).

Korttidsstudier (maks. to dage)

Helt overordnet kan de 13 korttidsstudier opdeles i, hvilke studier der finder, at indtaget af IES enten giver et lavere totalt energiindtag, et højere energiindtag eller ikke giver nogen signifikant forskel. Fem ud af 13 studier viser, at indtag af IES medfører et lavere totalt energiindtag (4-8). To studier ud af de 13 korttidsstudier viser, at IES øger energiindtaget signifikant (9, 10). Seks studier viser, at der ikke er nogen signifikant forskel på energiindtaget, når man indtager IES i forhold til sukrose og glukose (11-16).

Langtidsstudier (tre dage eller derover)

To studier viser, at indtag af IES medfører et lavere totalt energiindtag og et vægttab (17, 18). Ét studie ser ikke på energiindtaget, men finder et vægttab ved indtag af IES (19). To studier viser, at indtaget ikke medfører en signifikant ændring i hverken energiindtag eller vægt (20, 21). Ét studie undersøger kun energiindtaget, og der ses ingen signifikante forskelle (22).

Ét studie viser et øget energiindtag i gruppen af deltagere, der fik sukrose, og vægten er signifikant øget i denne gruppe sammenlignet med gruppen, der fik IES (23). Det sidste studie finder tvetydige resultater (24).

Diskussion

Studierne vurderes at have et fornuftigt design, dog varer mange af studierne kort tid, og nogle har kun få deltagere.

Uanset om sødestoffet puttes i drikke, mad eller i piller, viser studierne forskellige resultater. Heller ikke tidspunktet for indtag af IES har indflydelse på resultaterne.

Det ses, at aspartam i 13 studier ud af 14 ikke øger energiindtaget, hvorimod de resterende studier viser, at sakkarin samt en blanding af sødestoffer giver forskellige resultater. I mange af studierne er den dosis af IES, der testes med, lavere end den tilladte mængde. Både lav og høj dosis IES giver forskelligartede resultater, selvom man kunne have forestillet sig en dosis-responsvirkning.

Konklusion

Både på kort og længere sigt forekommer IES' indvirkning på energiindtag og kropsvægt uklar. Tendensen i studierne er dog, at IES bidrager til et lavere energiindtag, og dette forstærkes af, at ingen af langtidsstudierne viser, at energiindtaget stiger ved brug af IES.

Da resultaterne ikke er entydige, bør den kliniske diætist i vejledningssituationen anbefale light-produkter med en anmærkning om, at man ikke bør indtage mere energi, samlet set, end før. Patienterne bør ligeledes være opmærksomme på, om de oplever en øget sultfølelse.

majarand@yahoo.com og mariannemsimonsen@spejdnernet.dk.

Referencer kan rekvireres ved at henvende sig til forfatterne på deres mailadresser.