



www.drf.nu

Pressmeddelande 2009-02-26

Ny koststudie:

Val av diet oviktigt

– minskat energiintag och kompetent rådgivning ger viktminskning

Fler dietister behövs för att möta överviktigas individuella behov

*Idag publiceras en stor och välgjord studie i *New England Journal of Medicine** som pekar mot att valet av diet har underordnad betydelse för att nå effekt i behandling av övervikt och fetma. Begränsat energiintag och mer motion, tillsammans med regelbundet stöd och rådgivning, har störst positiv inverkan på vikten.*

I studien, som varade i två år, jämfördes olika kosten med olika fördelning av fett, protein och kolhydrat. Hos de drygt 800 deltagarna var minskningen i vikt och midjemått densamma, oavsett diet. Det som har betydelse för viktminskningen är att minska kaloriintaget och öka förbrukningen, d v s motionera mer.

– Detta är egentligen inte någon ny kunskap, menar Ingrid Larsson, legitimerad dietist och medicine doktor på Sahlgrenska universitetssjukhuset. För att gå ner i vikt måste man äta mindre och röra på sig mer.

Resultaten visar också att stöd och rådgivning av kompetent personal är viktigt för den som vill gå ned i vikt. De deltagare som fick rådgivning – individuellt och i grupp – var mer framgångsrika i sin viktminskning än övriga.

– Övervikt och fetma innebär ökad risk för hjärtkärlsjukdomar. Till den här patientgruppen är det extra viktigt med kompetent rådgivning av dietist, då kosten ska vara hälsomässigt optimal i ett långsiktigt perspektiv.

* Referens: *N Engl J Med* 2009;360:859-73.

Dietisternas Riksförbund (DRF) konstaterar att för att erbjuda feta personer professionell nutritionsbehandling som utgår från individuella behov behövs mer nutritionskompetens inom hälso- och sjukvården.

Eftersom behandlingen är långsiktig är det viktigt att kosten skapar bästa möjliga förutsättningar för andra livsstilsrelaterade sjukdomar såsom diabetes och hjärtkärlsjukdomar, och bland annat bör innehålla stor andel grönsaker, frukt och fullkornsprodukter, fisk och mjuka fetter. Kosten bör skraddarsys efter personliga och kulturella preferenser för att nå goda långtidsresultat.

För ytterligare upplysningar kontakta

Ingrid Larsson, leg. dietist, Med. Dr.
tfn 0701-72 20 43, E-post:
ingrid.larsson@medfak.gu.se

För ytterligare upplysningar om DRF, kontakta

Elisabet Rothenberg, ordförande
tfn 0706-41 45 81, E-post:
elisabet.rothenberg@vgregion.se

Dietisternas Riksförbund (DRF) är en yrkesförening vars medlemmar är legitimerade och har en universitetsutbildning med huvudinriktning på näringslära och nutrition omfattande 3-4 års högskolestudier. Av DRF:s drygt 1200 medlemmar arbetar de flesta inom sluten- och öppenvård samt kommunal äldreomsorg med prevention och behandling av nutritionsrelaterade problem samt undervisning av personal. Dietister arbetar också inom folkhälsa och friskvård samt för olika livsmedels- och läkemedelsföretag.