



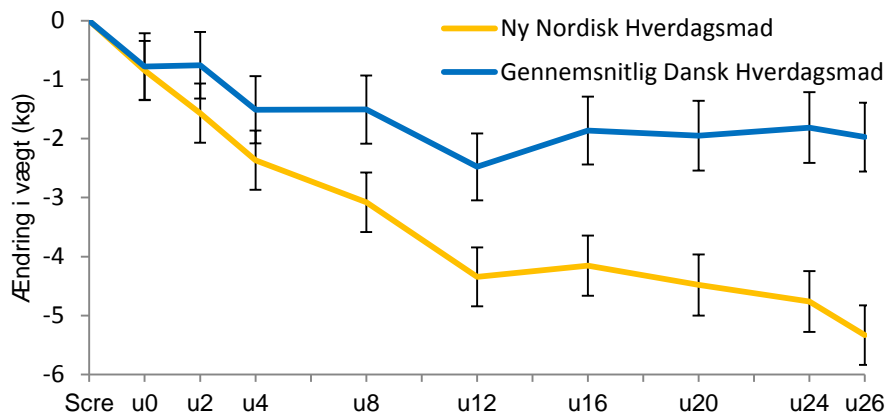
Hovedresultater fra SHOPUS butikskinterventionen

Hovedresultaterne fra SHOPUS butikskinterventionen offentliggøres i dag i det videnskabelige tidsskrift "American Journal of Clinical Nutrition" samt i en pressemeddelelse fra Københavns Universitet. Som sponsor til butikken får du her et indblik i resultaterne efter de seks måneders intervention i butikken.

SHOPUS butikskinterventionen startede i efteråret 2010 og sluttede i sommeren 2011. Interventionen bestod af seks måneder med gratis kost udleveret ad libitum, dvs. deltagerne spiste til de følte sig behageligt mætte uden tanke på kalorieindtaget. Maden blev udleveret fra en dertil indrettet butik på Institut for Idræt og Ernæring. Deltagerne, alle voksne med øget taljeomfang, blev ved lodtrækning udvalgt til at følge enten Ny Nordisk Hverdagsmad (i alt 113 deltagere) eller gennemsnitlig dansk hverdagsmad (i alt 68 deltagere). I alt 147 deltagere gennemførte interventionen, med lige stort frafald i begge grupper.

Ny Nordisk Hverdagsmad giver vægttab

Begge kosttyper medførte et vægttab. Mere konkret fandt vi, at blandt de deltagere som gennemførte, tabte Ny Nordisk Hverdagsmad gruppen sig gennemsnitligt 4,7 kg og Gennemsnitlig Dansk Hverdagsmad gruppen 1,5 kg (**Figur 1**). Vægttabet blev fulgt af en reduktion i fedtmasse og dermed kropsfedt procent, hvilket betyder, at det var fedtmasse og ikke muskelmasse deltagerne tabte.



Figur 1 Ændring i vægt i løbet af interventionen i begge kostgrupper
Målingerne til uge 0, 12 og 26 er faste målinger foretaget om morgenen, i modsætning til de øvrige, som er foretaget på varierende tidspunkter af dagen.
Scre = screening, u = uge nr.

Vægttab har en positiv indvirkning på alle øvrige livsstilssygdomme og er første skridt i behandlingen af livsstilssygdomme. Selv et mindre vægttab vil ofte medføre forbedringer i øvrige risikoparametre f.eks. blodtryk.

Lavere blodtryk

Ny Nordisk Hverdagsmad medførte et fald i blodtryk sammenlignet med Gennemsnitlig Dansk Hverdagsmad. Forskellen mellem grupperne på hhv. systolisk og diastolisk blodtryk efter de seks måneder var 5,3 og 3,2 mm Hg. Endvidere så vi, at effekten på det systoliske blodtryk ser ud til at være delvist uafhængig af vægtændringen.

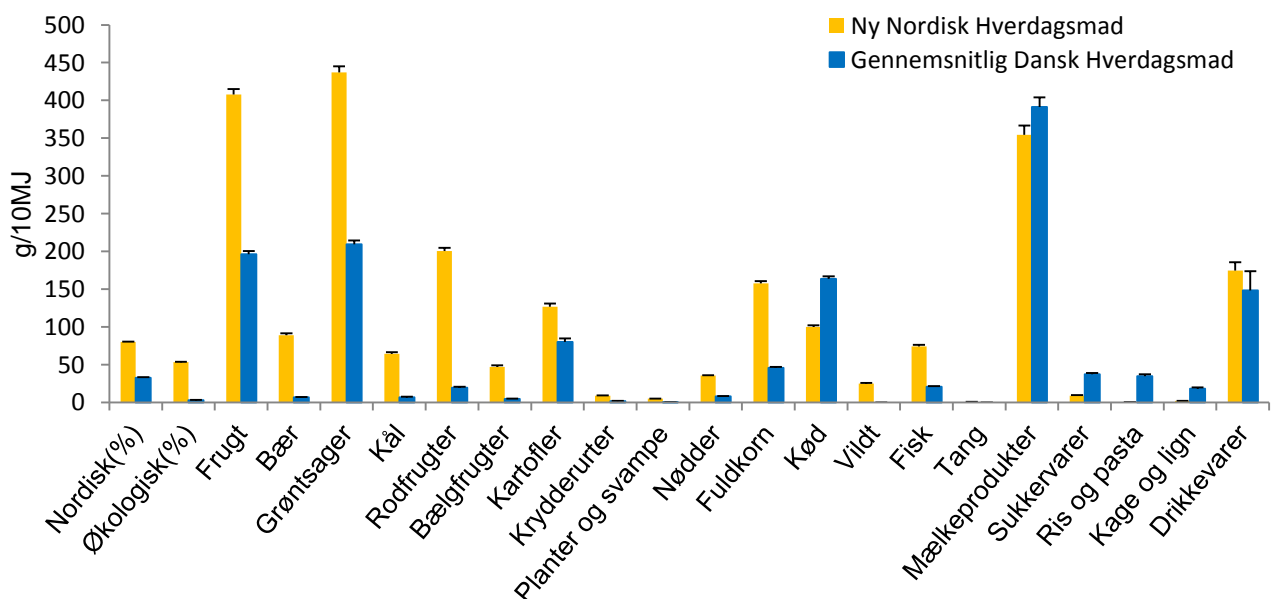
Forhøjet blodtryk er den væsentligste risikofaktor for hjertekarsygdom og selv en mindre reduktion på fx 2 mm Hg har vist sig at have betydning for risikoen for hjertekarsygdom.

Øvrige sundhedsmæssige effekter

Ny Nordisk Hverdagsmad gruppen havde ydermere et fald i kolesterol, fedt i blodet (triglycerid) samt blodsukker. Blandt en lille gruppe med forstadier til diabetes (også kaldet præ-diabetes) ved starten af projektet (i alt 19 deltagere) så vi en klar sænkning af risikoen for type 2 diabetes blandt Ny Nordisk Hverdagsmad gruppen.

Resultater på kostindtaget

Begge grupper var gode til at efterleve kosttyperne, og der var stor tilfredshed med Ny Nordisk Hverdagsmad mens tilfredsheden var lidt lavere for Gennemsnitlig Dansk Hverdagsmad. **Figur 2** viser, at der var klare forskelle mellem grupperne på indtaget af fødevarergrupper, der karakteriserer Ny Nordisk Hverdagsmad (Fra Nordisk til Tang) samt de fødevarergrupper Gennemsnitlig Dansk Hverdagsmad gruppen spiste mest af i forhold til Ny Nordisk Hverdagsmad gruppen.



Figur 2 Indtag af fødevarergrupper baseret på data fra butikken. Enheden g/10 MJ svarer ca til en dagskost.

Komponenter i Ny Nordisk Hverdagsmad med effekt

Præcist hvilke komponenter i Ny Nordisk Hverdagsmad der kan forklare resultaterne, kan vi ikke sige noget om på nuværende tidspunkt. Trods ad libitum designet spiste Ny Nordisk Hverdagsmad gruppen mindre energi og energitæthed (mængden af energi i en given mængde mad) var også mindre. Det kan derfor være, at Ny Nordisk Hverdagsmad giver større mæthed, men dette er ikke undersøgt nærmere. På nuværende tidspunkt ved vi blot, at det er Ny Nordisk Hverdagsmad som helhed, der har gavnlige effekter på blandt andet vægt og blodtryk, når retningslinjerne for kosten følges.

Konklusion

I artiklen konkluderer vi, at ad libitum Ny Nordisk Hverdagsmad giver vægttab og reducerer blodtrykket i voksne med øget taljeomfang.

Reference til den videnskabelige artikel

Sanne K Poulsen, Anette Due, Andreas B Jordy, Bente Kiens, Ken D Stark, Steen Stender, Claus Holst, Arne Astrup, Thomas M Larsen: *Health effect of the New Nordic Diet in adults with increased waist circumference – a 6 month randomized controlled trial*
Am J Clin Nutr 2014;99:1–11.

Den videnskabelige artikel kan fås i pdf ved henvendelse til Sanne Kellebjerg Poulsen, skp@life.ku.dk

Hele pressemeddelelsen fra Københavns Universitet kan læses på Universitets hjemmeside.

Endnu en gang vil vi gerne have lov at sige tak for jeres engagement i SHOPUS. Skulle I have spørgsmål, er I velkommen til at kontakte os.

Med venlig hilsen

Sanne Kellebjerg Poulsen
PhD stud., daglig projektleder
Mail: skp@life.ku.dk

Thomas Meinert Larsen
Lektor, projektansvarlig
Mail: tml@life.ku.dk

