

ARTIKLER MED RESULTATER BASERET PÅ INTER99-DATA.

DU KAN FÅ PDF-FIL AF ARTIKLERNE VED AT SKRIVE TIL REDAKTIONEN.

KOST

Resumé af artikel af Toft U., Kristoffersen L.H., Lau C., Borch-Johnsen K. og Jørgensen T.: The Dietary Quality Score: validation and association with cardiovascular risk factors: the Inter99 study. Eur J Clin Nutr. 2007 Feb;61(2):270-8.

Kostscoren

Traditionelt har man inden for kostforskningen undersøgt den sundhedsmæssige betydning af indtaget af enkelte næringsstoffer eller fødevarer. De seneste år er der dog kommet større fokus på betydningen af forskellige kostmønstre, idet mennesker jo ikke indtager separate næringsstoffer eller fødevarer men snarere adskillige fødevarer, som indeholder en række næringsstoffer, som interagerer med hinanden og måske virker synergistisk. Derudover er der i mange studier brug for at have et samlet mål for kostvaner baseret på et forholdsvis kort spørgeskema. Formålet med dette studie var derfor at udvikle en kostscore, som kunne klassificere individer afhængig af sundhedsgraden af deres samlede kostvaner. Til det anvendtes spørgsmål fra et kort fødevarerfrekvensskema omkring indtaget af fedt, fisk, frugt og grønt. Kostscoren blev valideret over for et meget detaljeret fødevarerfrekvensskema, og personer, som blev klassificeret i gruppen med sunde kostvaner, havde generelt et lavere indtag af fedt og et højere indtag af frugt, grønt, fisk, fibre og en lang række vitaminer og mineraler. Desuden var sund kost, iflg. kostscoren, forbundet med lavere total kolesterol, triglycerid, LDL-kolesterol, homocystein og absolut risiko for iskæmisk hjertesygdom (Copenhagen Risk Score). Samlet viste kostscoren sig således at være et enkelt og validt mål for sundhedsgraden af de samlede kostvaner.

Resumé af artikel af Toft U.N., Kristoffersen L.H., Aadahl M., von Huth Smith L., Pisinger C. og Jørgensen T.: Diet and exercise intervention in a general population – mediators of participation and adherence: the Inter99 study. Eur J Public Health 2007 Oct;17(5):455-63. Epub 2006 Dec 14.

Deltagelse på kost- og motionshold

I Inter99 blev deltagere i høj risiko for iskæmisk hjertesygdom tilbudt deltagelse på kost- og motionshold. Tidligere studier har vist, at graden af deltagelse har betydning for, hvor godt livsstilsændringer lykkes. Trods dette er andelen, som dropper ud af sådanne livsstilsprogrammer, høj. Formålet med dette studie var derfor at undersøge, hvilke faktorer der er vigtige for at øge graden af deltagelse på kost- og motionshold. Vi undersøgte derfor, hvad der karakteriserede de personer, som sagde "ja tak" til at deltage, og hvad der karakteriserede de personer, som fuldførte kost- og motionskurset.

Personer, som var bevidste om, at de havde en usund livsstil eller et dårligt helbred, eller som oplevede at de var i risiko for hjertekarsygdom, samt de personer, som var motiverede for livsstilsændring, var mest tilbøjelige til at melde sig til at deltage på kost- og motionshold. Desuden

var det især kvinder, overvægtige samt personer med nyopdaget diabetes eller glukose intolerance, som sagde ”ja tak” til at deltage. Faktorer med betydning for at fuldføre kurset var en lav grad af tro på, at man selv kan klare at ændre kostvaner, oplevet risiko for hjertekarsygdom, høj BMI samt nyopdaget diabetes.

I fremtidige studier er det derfor bl.a. relevant at hjælpe personer med dårlig livsstil og helbred, til en mere realistisk opfattelse af disse. Desuden bør det undersøges, hvordan tilbuddene bedre kan målrettes mænd.

Resumé af artikel af Toft U, Kristoffersen L, Ladelund S, Ovesen L, Lau C, Borch-Johnsen K, Pisinger C, Jørgensen T.: The impact of a population-based multi-factorial lifestyle intervention on changes in longterm dietary habits. The Inter99 study. Preventive Medicine 47 (2008) 378–383.

Effekten af Inter99 på kostvanerne

Formålet med Inter99 var at forebygge iskæmisk hjertesygdom i den almindelige befolkning gennem en multi-faktoriel livsstilsintervention over for fysisk aktivitet, rygning, alkohol og kostvaner.

Deltagerne i den intensive interventionsgruppe havde efter fem år forbedret deres kostvaner signifikant mere end kontrolgruppen. Således havde interventionsgruppen øget deres indtag af grøntsager og nedsat deres indtag af det usunde mættede fedt signifikant mere end kontrolgruppen. Interventionen betød også et øget indtag af fisk og frugt i interventionsgruppen sammenlignet med kontrolgruppen efter tre års intervention, men denne effekt var forsvundet efter fem år. Resultaterne viser således, at gentagen livsstilsintervention med særligt fokus på personer, der er i høj risiko for at udvikle hjertekarsygdom, har en positiv effekt på kostvanerne i den almindelige befolkning.

Resumé af artikel af Toft U, Kristoffersen L, Ladelund S, Ovesen L, Lau C, Pisinger C, Smith LvH, Borch-Johnsen K, Jørgensen T. The effect of adding group-based counselling to individual lifestyle counselling on changes in dietary intake. The Inter99 study – a randomized controlled trial. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2008, 5:59.

Den specifikke effekt af at tilbyde gruppevejledning

Der er kun meget få studier, som har undersøgt effekten af specifikke interventionskomponenter. I Inter99 indgik to interventionsgrupper, som fik den samme multi-faktorielle livsstilsintervention, som inkluderede helbredsundersøgelser og individuel livsstilsvejledning. I den ene gruppe blev personer i høj risiko for hjertesygdom desuden tilbudt gruppebaseret livsstilsundervisning (gruppe A), mens den anden gruppe ikke fik dette tilbud (gruppe B). Resultaterne viste, at der var en lille yderligere effekt på kostvanerne af at tilbyde gruppebaseret livsstilsundervisning. Således havde gruppe A øget deres fiskeindtag og forbedret kvaliteten af fedtindtaget (forholdet mellem umættet og mættet fedt) signifikant mere end gruppe B efter fem års intervention.

Resumé af artikel af Lau C., Glümer C., Toft U., Tetens I., Carstensen B., Jørgensen T. og Borch-Johnsen K.: Identification and reproducibility of dietary patterns in a Danish cohort: the Inter99 study. Br J Nutr, 2008 May;99(5):1089-98.

Identificering og genfindning af kostmønstre i en dansk kohorte: Inter99 studiet

Ud fra kostdata ved baseline fandt vi to kostmønstre – et “Traditionelt” og et “Moderne”. Det traditionelle kostmønster var karakteriseret ved høje indtag af paté og kødpålæg, mayonnaisesalater, rødt kød, kartofler, smør og fedt, fedtfattige fiskeprodukter og sovs. Det moderne kostmønster var karakteriseret ved høje indtag af grøntsager, frugt, grønsagsretter, vegetabiliske olier og eddikedressinger, fjerkræ, pasta, ris og bulgur. Genfindingen af kostmønstrene var bedre for kvinder end for mænd. Vi konkluderede, at både det traditionelle og det moderne kostmønster var reproducerbart.

Resumé af artikel af Toft U., Kristoffersen L., Ladelund S., Bysted A., Jakobsen J., Lau C., Jørgensen T., Borch-Johnsen K. og Ovesen L.: Relative validity of a food frequency questionnaire used in the Inter99study. Eur J Clin Nutr. 2008 Aug;62(8):1038-46

Validering af kostspørgeskema

Den mest anvendte metode til at måle kostvaner i større studier er fødevarerfrekvens-spørgeskema. Denne metode er forbundet med en række mulige fejlkilder, dels fordi kostindtaget varierer meget fra dag til dag, og det derfor er vanskeligt at rapportere det sædvanlige indtag, og dels fordi mange har tendens til at rapportere en lidt sundere kost, end den de faktisk indtager. Det er derfor centralt at forsøge at undersøge, hvor validt det spørgeskema, man anvender i en undersøgelse, er. Dette er gjort i Inter99, dels ved at sammenligne med resultater fra et meget grundigt kostinterview og dels med objektivt målte biomarkører. Resultaterne viste, at spørgeskemaet var godt til at kategorisere individer afhængig af deres indtag af en lang række fødevarer og næringsstoffer. Således blev i gennemsnit 72% mænd og 69% kvinder kategoriseret i samme kvintil med spørgeskemaet som med det grundige kostinterview, og der blev også vist god overensstemmelse mellem de målte biomarkører og det rapporterede indtag af frugt, grønt og protein.

Resumé af artikel af Lau C, Toft U, Tetens I, Carstensen B, Jørgensen T, Pedersen O, Borch-Johnsen K. Dietary patterns predict changes in two-hour post-oral glucose tolerance test plasma glucose concentrations in middle-aged adults. J Nutr. 2009 Mar;139(3):588-93.

Kostmønstre kan påvirke to-timers blodglukose-koncentrationer

Formålet var at undersøge, om det at holde sig til det traditionelle eller moderne kostmønster ved baseline kunne forudsige ændringer i faste og to-timers blodglukose-koncentrationerne efter fem år, og om eventuelle ændringer var afhængige af den glukosetolerance, deltagerne havde ved baseline. Det traditionelle kostmønster var karakteriseret ved høje indtag af paté og kødpålæg, mayonnaise salater, rødt kød, kartofler, smør og fedt, fedtfattige fiskeprodukter og sovs. Det moderne kostmønster var karakteriseret ved høje indtag af grøntsager, frugt, grønsagsretter, vegetabiliske olier og eddike dressinger, fjerkræ, pasta, ris og bulgur. Ved hjælp af deltagerens rapporterede fødevarerindtag fik hver deltager beregnet en score for hvert kostmønster. Vi fandt, at en højere score, dvs. en større tilbøjelighed til at holde sig til det moderne kostmønster, forudsagde et årligt fald i to-timers blodglukose på 0.015 mmol/L uafhængig af deltagerens glukosetolerancestatus ved baseline. For deltagere med isoleret IGT forudsagde vi en højere score på det traditionelle

kostmønster, dvs. en større tilbøjelighed til at holde sig til det traditionelle kostmønster, en årlig stigning i to-timers blodglukose på 0.083 mmol/L.

Vi kan konkludere, at enhver form for glukoseintolerance ikke har betydning for kostmønstrenes eventuelle effekt på blodglukoseændringer. Vores analyser indikerer, at risikoen for forværring i to-timers blodglukose-koncentrationen er mindre for personer med høj tilbøjelighed til at spise et moderne kostmønster, hvor grøntsager, frugt, vegetabiliske olier/dressinger, fjerkræ, pasta, ris og bulgur indgår.

Resumé af artikel af Toft U, Jakobsen M, Aadahl M, Pisinger C, Jørgensen T. Does a population-based multi-factorial lifestyle intervention increase social inequality in dietary habits? The Inter99 study. Prev Med. 2012 Jan 1;54(1):88-93. Epub 2011 Oct 15.

Øger en befolkningsbaseret, multi-faktoriel livsstilsintervention den sociale ulighed i kostvaner? Inter99 studiet.

Usunde kostvaner er mere udbredt blandt personer med lav socioøkonomisk position (SEP), end blandt personer med høj SEP. Det har været diskuteret om individorienteret livsstilsintervention øger den sociale ulighed i sundhed, herunder usunde kostvaner. Formålet med denne undersøgelse var at undersøge, om den individ-baserede livsstilsintervention Inter99 påvirkede deltagernes kostvaner forskelligt afhængigt af deltagernes SEP, målt ved længde af uddannelse samt tilknytning til arbejdsmarkedet.

Resultaterne viste, at livsstilsinterventionen, når vi sammenlignede med kontrolgruppen, faktisk havde større effekt på kostvanerne blandt deltagere med lav SEP end blandt deltagere med høj SEP. Baggrunden for dette så ud til at være, at deltagere med høj SEP ændrer deres kostvaner i positiv retning uden at deltage i interventionen, mens personer med lav SEP så ud til at have større behov for at deltage for at opnå positive resultater.