

# Atkins bästa bantningsmetoden

Atkinsmetoden, att minska intaget av socker och »snabba« kolhydrater, och i stället äta protein, fett och stabilare kolhydrater, är den bästa bantningsmetoden. Det fastslår en studie från Stanforduniversitet i Kalifornien som presenteras i den medicinska tidskriften JAMA.

Nya bantningsmetoder har publicerats tätt under senare år, och litteratur kring ämnet toppar bästsäljarlistorna i hela västvärlden. Den aktuella studien är den hittills mest omfattande i sitt slag.

**311 friska premenopausala** och överviktiga kvinnor har ingått. Kvinnorna var i åldrarna 25 till 50 år och hade, vid studiens början, ett BMI på i genomsnitt 32. De delades in i fyra grupper, en för vardera bantningsmetod, och utbildades med regelbundna föreläsningar och seminarier om metoden under en två må-

nader lång period. Därefter följdes de under en totalt tolv månader lång period med regelbundna kontroller av vikt och blodprover.

Vid sidan av Atkins fanns metoderna Zone, Learn och Ornish representerade. Zone syftar lite förenklat till att begränsa kolhydratintaget men inte lika kraftigt som Atkins. Learn syftar till att begränsa fettintaget till förmån för kolhydrater medan Ornish-deltagarna rekommenderades mycket kolhydrater i vad som måste betecknas som en veganliknande kost.

**Primärt mål för studien** var viktnedgång efter att tolv månadersperioden var över, och här stod sig Atkins bäst. Någon revolutionerande viktne-  
dgång var det dock inte tal om. I genomsnitt lyckades Atkinsdeltagarna banta bort 4,7 kilo. Learn-deltagarna gick ned 2,6 kilo medan

Ornish och Zone-grupperna fick nöja sig med en viktne-  
dgång på i genomsnitt 2,2 respektive 1,6 kilo.

**Forskarna tittade även** på faktorer som påverkan på HDL- och LDL-kolesterol, triglycerider, midjemått, fasteglukos och blodtryck. Även här hade Atkins den sammantaget bästa effekten. Författarna betonar att studiedeltagarnas vikt fluktuerade under perioden och att en uppenbar begränsning med studien är att den inte tittat på hur patienternas vikt utvecklades efter att tolv månadersperioden var över.

**Anders Hansen**  
läkare, frilansjournalist  
anders.hansen@sciencap.se

JAMA 2007;297:969-977