

Kliniska studier på paleo-kost

Markörer för kronisk sjukdom, inflammation och autoimmun sjukdom

Sammanställt i september 2019 av Karl Hultén paleoteket.se

Författare / år	Grupp (diagnos, urval)	Resultat (kommentar av K)	Resultat (kommentar av K')	Varaktighet (månader)	Deltagare Paleolitisk diet för män / kvinnor
Inflammatoriska sjukdomar					
Abbot et al., 2019	Sköldkörtelsjukdom	Bättre livskvalitet och minskad inflammation	Bättre än kontrolldieten (tidigare)		
Konjeti et al., 2017	Inflammatorisk tarmsjukdom	Minskade symtom och lägre inflammation	Bättre än kontrolldieten (tidigare)		
Bisht et al., 2014	Patienter med multipel skleros	Signifikant förbättring av utmattning	Bättre än kontrolldieten (tidigare)	12 månader	01/08
Myhill et al., 2013	Myalgiska encefalomyelitpatienter (ME/CFS)	Förbättrad mitokondriefunktion och antioxidantstatus	Bättre än kontrolldieten (tidigare)	-	138
Friska					
Blomquist C. et al., 2017	Friska kvinnor efter klimakteriet	Bättre triglycerider, minskat kroppsfett	Bättre än kontrolldieten (tidigare)	24 månader	0/35
Genoni et al., 2016	Friska kvinnor	Mer viktnedgång än kontroll.	Bättre än kontrolldieten (AGHE)	1 månader	0/22
Baumgartner et al., 2009	Frisk befolkning i fysisk aktivitet	Bättre munhälsa (blödning tandfickor och ökad bredd i munnens flora)	Bättre än kontrolldieten (tidigare)	4 veckor	05/05
Frassetto et al., 2009	Frisk befolkning i fysisk aktivitet	Lägre blodtryck, insulin. Bättre glukostolerans LDL och HDL.	Bättre än kontrolldieten (tidigare)	3 veckor	06/03
Osterdahl et al.,	Frisk befolkning	Viktnedgång, lägre blodtryck	Bättre än kontrolldieten (tidigare)	3 veckor	08/09
Smith et al., 2014	Frisk befolkning	Viktnedgång, bättre kardiovaskulär funktion	Bättre än kontrolldieten (tidigare)	2 månader och 2 veckor	24/20
Bligh et al., 2015	Frisk befolkning	Högre mättnadsgrad	Bättre än kontrolldieten (WHO)	6 månader	24/0
Överviktiga					
Ahlgren et al.,	Överviktiga och mycket överviktiga kvinnor	- (ingen utvärdering)	..	24 månader	0/6
Boraxbekk et al., 2015	Överviktiga och mycket överviktiga postmenopausala kvinnor	Bättre minnesfunktion, viktnedgång, bättre blodfetter	Bättre än kontrolldieten (NNR)	6 månader	0/9
Stomby et al.,	Överviktiga och mycket överviktiga kvinnor	Viktnedgång, ökad nedbrytning av stresshormon	Bättre än kontrolldieten (NNR)	24 månader	0/27
Hanmarström et al.,	Överviktiga medelålders kvinnor	(ingen utvärdering)		24 månader	0/8
Blomquist C. et al., 2018	Postmenopausala kvinnor med övervikt	Minskat kroppsfett	Bättre än kontrolldiet (diabeteskost)	6 månader	0/33
Otten et al., 2016	Mycket överviktiga postmenopausala kvinnor	Minskat leverfett, högre insulinkänslighet	Bättre än kontrolldiet (lågfattkost)	24 månader	0/25
Melberg et al.,	Mycket överviktiga postmenopausala kvinnor	Minskat kroppsfett, bättre blodfetter	Bättre än kontrolldieten (NNR)	24 månader	0/35
Ryberg et al., 2013	Mycket överviktiga kvinnor i klimakteriet	Minskat energiintag (25%) viktnedgång, bättre blodfetter, högre insulinkänslighet, minskad inflammation	Bättre än kontrolldieten	1 månad och 1 vecka	0/10
Diabetes					
Masharani et al., 2015	Diabetes typ 2	Bättre blodsockerkontroll, bättre blodfetter	Bättre än kontrolldieten (diabetes)	3 månader	14
Jonsson et al., 2009	Patienter med typ 2-diabetes	Minskad inflammation, lägre blodtryck, bättre blodsockerkontroll och minskat kroppsfett.	Bättre än kontrolldieten (diabetes)	6 månader	01/06
Fontes-Vilalba et al.,	Patienter med typ 2-diabetes	Lägre leptin	Bättre än kontrolldieten (diabetes)	6 månader	06/01
Frassetto et al., 2013	Patienter med typ 2-diabetes	Minskad syrautsöndring (organiska syror) i urin	Bättre än kontrolldieten (diabetes)	3 veckor	06/07
Jonsson et al., 2013	Patienter med typ 2-diabetes	Bättre mättnad, viktnedgång	Bättre än kontrolldieten (diabetes)	3 månader	10/03
Hjärtsjukdom					
Jonsson et al., 2010	Patienter med kranskärlssyndrom	Mer mättnad, lägre leptin, minskat kroppsfett	Bättre än kontrolldieten (medelhavskost)	12 veckor	14/0
Lindeberg et al., 2007	Ischemiska patienter med hjärtsjukdomar	Bättre glukostolerans minskat kroppsfett	Bättre än kontrolldieten (medelhavskost)	12 veckor	14/0
Metabola syndromet					
Boers et al., 2014	Patienter med metaboliskt syndrom	Lägre blodtryck, bättre blodfetter	Bättre än kontrolldieten (DHC)	2 veckor	18
Pastore et al., 2015	Hyperkolesterolemiska patienter	Bättre blodfetter, LDL TG och HDL	Bättre än kontrolldieten (AHA)	4 månader	10/10