

Usikkert om frokost fører til vektnedgang

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

KETIL SLAGSTAD

Tidsskriftet

Det finnes få randomiserte studier om mulige helseeffekter av å spise frokost. Studiene har også lav kvalitet, og resultatene er usikre.



Illustrasjon: Jamie Jones / NTB Scanpix

Flere observasjonelle studier har vist at de som spiser frokost, har lavere kroppsmasseindeks og at regelmessig frokost kan være et viktig virkemiddel for vektkontroll. Det finnes imidlertid få kontrollerte studier som underbygger disse funnene.

En systematisk oversikt som nylig er publisert i tidsskriftet BMJ, omfattet kun randomiserte kontrollerte studier om effekten av frokost på kroppsvekt og/eller totalt energiinntak ⁽¹⁾. 13 studier fra høyinntektsland fra perioden 1990–2018 ble identifisert. Samtlige studier hadde høy eller usikker risiko for skjevheter (bias) og kort oppfølgingstid (i snitt syv uker for vekt og to uker for energiinntak). Metaanalyser viste at de som var blitt bedt om å droppe frokost, hadde litt lavere vekt enn dem som spiste frokost (gjennomsnittlig vektforskjell 0,44 kg; 95 % KI 0,07–0,82), uavhengig av utgangsvekt ($p = 0,072$). De som spiste frokost, hadde signifikant høyere daglig energiinntak enn dem som var

blitt bedt om å droppe frokost (gjennomsnittlig forskjell 259,79 kcal/dag; 95 % KI 78,87–440,71). Det var stor inkonsistens mellom studiene, både ved undersøkelse av vekt og energiinntak.

– Konklusjonen om at de som spiser frokost har høyere daglig energiinntak, er ikke overbevisende, gitt de ekstremt ulike forsøksbetingelsene og studienes korte varighet, sier Gerd Holmboe-Ottesen, som er professor emeritus ved Institutt for helse og samfunn ved Universitetet i Oslo.

– Selv om artikkelen kun omhandlet randomiserte kontrollerte studier, var kvaliteten av studiene lav og antall studier få. De omfattet i ulik grad både kvinner og menn, ulike aldersgrupper, overvektige og slanke og deltagere som daglig inntok frokost og de som ikke gjorde det. Studiene ble gjennomført under vidt forskjellige betingelser. Noen var laboratoriebaserte med kostregimer og nøye registrering av deltagernes inntak, mens i andre studier ble deltagere instruert i å føre kostdagbok, sier Holmboe-Ottesen.

– Sammensetningen av frokosten varierte mye, fra usunne frokostblandinger til at folk skulle innta sin vanlige frokost. Energiinntaket varierte fra en sjettedel til en tredel av det totale dagsinntaket. Studiene var av svært variabel varighet, fra to dager til 16 uker.

– Oppsummert kan ikke denne studien brukes til å si noe om den langsiktige effekten av det å innta frokost, sier Holmboe-Ottesen.

– Hvis konklusjonen skulle bli slått opp i mediene og påvirke folks frokostvaner, vil dette kunne få uheldige konsekvenser, særlig for barn og unge i vekst, mener hun.

LITTERATUR

1. Sievert K, Hussain SM, Page MJ et al. Effect of breakfast on weight and energy intake: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ* 2019; 364: 142. [PubMed][CrossRef]

Publisert: 15. mars 2019. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.19.0138
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 25. mars 2026.