

LITTERATURGENNEMGANG

Her gennemgås videnskabelige studier omhandlende rejsningsproblemer (Erektile Dysfunktion, ED), hjertekarsygdomme og en plantebaseret kost samt udvalgte ekspertudtalelser, der ligger til grund for kampagnen Planterig 6. Afslutningsvist fremgår Dansk Vegetarisk Forenings overvejelser forud for udarbejdelse af kampagnen.

Videnskabelige studier om linket mellem kost og ED

Forfattere	År	Titel	Antal deltagere	Studiedesign	Kostundersøgelsesmetode	Kostform	Resultat	Link
Heiko Yang, Benjamin N. Breyer, Eric B. Rimm, Edward Giovannucci, Stacy Loeb, Stacey A. Kenfield, Scott R. Bauer	2022	Plant-based diet index and erectile dysfunction in the Health Professionals Follow-Up Study	21.942	Observationsstudie	FFQ	Plantebaseret kost	Der sås en tydelig sammenhæng mellem mænd der i højere grad spiste en plantebaseret kost og muligheden for at opretholde erektil funktion.	Link
Eliyahu Kresch, Ruben Blachman-Braun, Sirpi Nackeeran, Manish Kuchakulla & Ranjith Ramasamy	2021	Plant based diets are associated with decreased risk of erectile dysfunction	2.549	Observationsstudie	FFQ	Plantebaseret kost	I en veldefineret national database blev det vist, at plantebaserede kostmønstre var forbundet med lavere forekomst af ED.	Link
Yi Lu, Jiaqi Kang, Zhongjia Li, Xiao Wang, Kang Liu, Kechong Zhou, Wei Wang & Chen Shen	2021	The association between plant-based diet and erectile dysfunction in Chinese men	184	Observationsstudie	FFQ	Plantebaseret kost	Ved sammenligning mellem ED-gruppe og ED-fri gruppe som var ensartet på afgørende parametre bortset fra kosten, sås at en mere plantebaseret kost var forbundet med en reduceret tilstedeværelse af ED samt mindre alvorlig ED.	Link
Ioannis Mykoniatis, Maria G. Grammatikopoulou, Emmanouil Bouras, Efthalia Karampasi, Aikaterini Tsionga, Athanasios Kogias, Ioannis Vakalopoulos, Anna-Bettina Haidich & Michael Chourdakis	2018	Sexual Dysfunction Among Young Men: Overview of Dietary Components Associated With Erectile Dysfunction	350	Observationsstudie	FFQ	Kost med lavt indtag af flavonoidrige fødevarer ex frugt og grøntsager.	Et lavt indtag af flavonoidrige fødevarer var forbundet med øget forekomst af ED hos unge mænd.	Link
Aedín Cassidy, Mary Franz & Eric B Rimm	2016	Dietary flavonoid intake and incidence of erectile dysfunction	25.096	Observationsstudie	FFQ	Kost med højt indtag af flavonoidrige fødevarer, ex frugt og grøntsager.	Et højere indtag af flavonoidrige fødevarer tyder på at være forbundet med reduceret ED-forekomst.	Link



Videnskabelige studier om linket mellem ED og hjertekarsygdomme

Forfattere	År	Titel	Antal deltagere	Studiedesign	Resultat	Link
Binghao Zhao, Zhengdong Hong, Yiping Wei, Dongliang Yu, Jianjun Xu & Wenxiang Zhang	2019	Erectile Dysfunction Predicts Cardiovascular Events as an Independent Risk Factor: A Systematic Review and Meta-Analysis	154.794	Systematisk review og metaanalyse	Der ses en markant forøget risiko for hjertekarsygdomme hos mænd med ED.	Link

Videnskabelige studier om plantebaseret kost i behandlingen af hjertekarsygdomme

Forfattere	År	Titel	Antal deltagere	Studiedesign	Kostform	Resultat	Link
Caldwell B Esselstyn Jr, Gina Gendy, Jonathan Doyle, Mladen Golubic & Michael F Roizen	2014	A way to reverse CAD?	198	Interventionsstudie 3,7 års varighed	Plantebaseret kost, lav på fedt og baseret på uforarbejdede fødevarer primært bestående af fuldkorn, bælgfrugter, linser, grøntsager og frugt - uden animalske produkter.	Der sås en markant lavere forekomst af brystmerter og alvorlige hjertekar-tilfælde. Desuden viste røntgenbilleder, at kostændringer kan få åreforkalkninger til at svinde ind.	Link
N Wright, L Wilson, M Smith, B Duncan & P McHugh	2017	The BROAD study: A randomised controlled trial using a whole food plant-based diet in the community for obesity, ischaemic heart disease or diabetes	65	Interventionsstudie 6 og 12 måneders varighed	Plantebaseret kost, lav på fedt og baseret på uforarbejdede fødevarer primært bestående af fuldkorn, bælgfrugter, linser, grøntsager og frugt - uden animalske produkter.	Interventionsgruppen på en plantebaseret kost oplevede store forbedringer i BMI, kolesterol-niveau og andre risikofaktorer for hjertekarsygdomme. Dette i modsætning til kontrolgruppen som modtog standardbehandling.	Link
D Ornish, S E Brown, L W Scherwitz, J H Billings, W T Armstrong, T A Ports, S M McLanahan, R L Kirkeeide, R J Brand & K L Gould	1990	Can lifestyle changes reverse coronary heart disease?	193	Interventionsstudie 12 måneders varighed	Vegetarisk kost lav på fedt. Ingen animalske produkter var tilladt undtagen æggehvide og 250 g yoghurt dagligt. Interventions-gruppen modtog yderligere meditationsøvelser og hjælp til rygestop.	Interventionsgruppen på en vegetarisk kost oplevede et fald i LDL-kolesterol på 37 % og et fald af forekomst af brystmerter på 91%. Vigtigst blev åreforkalkningerne mindre - dette alt imens kontrolgruppen, som kun modtog standardråd fra lægen om mere grønt og rygestop, oplevede en forværring.	Link



Francesca L Crowe, Paul N Appleby, Ruth C Travis, Timothy J Key	2013	Risk of hospitalization or death from ischemic heart disease among British vegetarians and nonvegetarians: results from the EPIC-Oxford cohort study	44.561	Observationsstudie	Kosten blev på baggrund af FFQ opdelt i to grupper: Vegetarer og ikke-vegetarer.	Studiet påviste en 32 % lavere risiko for dødelighed fra hjertesygdom blandt vegetarerne sammenlignet med ikke-vegetarerne. Analysen er justeret for både alder, rygning, alkohol, fysisk aktivitet og uddannelsesniveau.	Link
---	------	--	--------	--------------------	--	---	----------------------

Videnskabelige studier om linket mellem kost og fertilitet

Forfattere	År	Titel	Antal deltagere	Studiedesign	Resultat	Link
Karina Grzesik, Katarzyna Pilarczyk, Aleksandra Rabęda, Natalia Klepacz, Zuzanna Cudziło, Hubert Sawczuk, W. Nowak, Marta Kaus, Hanna Adamska & Marta Malicka	2024	The impact of a plant-based diet on the menstrual cycle and female fertility	-	Systematic Review	Højere niveauer af antioxidanter, som er almindelige i plantebaserede kostvaner, er blevet forbundet med reduceret oxidativt stress, en faktor, der er afgørende for at opretholde reproduktiv sundhed og fertilitet. Derudover har inklusion af planteproteiner vist sig at understøtte ægløsningsfunktionen og kan reducere risikoen for hormonelle forstyrrelser, der ofte er forbundet med indtagelse af animalsk protein.	Link
Klaudia Łakoma, Olha Kukharuk & Daniel Śliż	2023	The Influence of Metabolic Factors and Diet on Fertility	-	Comprehensive Review	En plantebaseret kost med et højt indtag af vegetabilsk protein, antioxidanter, frugt, grøntsager, nødder, bælgfrugter, olivenolie og tilstrækkeligt fiberindtag er forbundet med forbedret fertilitet.	Link
Kinga Skoracka, Alicja Ewa Ratajczak, Anna Maria Rychter, Agnieszka Dobrowolska & Iwona Kreła-Kaźmierczak	2021	Female Fertility and the Nutritional Approach: The Most Essential Aspects	-	Comprehensive Review	En kost rig på kostfibre, ω-3 fedtsyrer, vegetabilsk protein, vitaminer og mineraler – har en positiv effekt på kvinders fertilitet.	Link



Ming-Hui Sun, Xiao-Bin Wang, Qian Xiao, Yu-Xin Nan, Renhao Guo, Xu Leng, Qiang Du, Hong-Yu Chen, B. Pan, Q.-J. Wu & Y.-H. Zhao	2024	Association of plant-based diets with odds of teratozoospermia in China: A case-control study	727	Case-control study	Højere overholdelse af sunde plantebaserede kostvaner reducerede risikoen for teratozoospermi med 44 %.	Link
Davila-Cordova, E., Salas-Huetos, A., Valle-Hita, C., De La Puente, F., Martínez, M., Palau-Galindo, A., Del Egidio-González, C., Manzanares-Errazu, J., Sánchez-Resino, E., Salas-Salvadó, J., & Babio, N.	2024	Healthy and unhealthy dietary patterns and sperm quality from the Led-Fertyl study	200	Cross-sectional observational study	Højere overholdelse af sunde kostmønstre (middelhavskost og sund plantebaseret kost) var positivt forbundet med bedre sædkvalitetsparametre.	Link
Mehran Nouri, Nooshin Abdollahi, Kimia Leilami & Mahsa Shirani	2022	The Relationship between Plant-Based Diet Index and Semen Parameters of Men with Infertility: A Cross-Sectional Study	260	Cross-sectional observational study	Sunde plantebaserede kostvaner øgede sæddensiteten og -motiliteten	Link

Videnskabelige studier om linket mellem kost og kvinders seksuelle sundhed

Forfattere	År	Titel	Antal deltagere	Studiedesign	Resultat	Link
Stewart Rose & Amanda Strombom	2023	Female Sexual Dysfunction and a Plant-Based Diet	-	Review article	En plantebaseret kost kan være særligt nyttig til behandling af vaskulære årsager til kvindelig seksuel dysfunktion (FSD). Den kan også hjælpe med at forebygge og effektivt behandle adskillige risikofaktorer for FSD, herunder åreforkalkning, metabolisk syndrom, type 2-diabetes, dyslipidæmi og kronisk nyresygdom. Den har ingen bivirkninger eller kontraindikationer og er overkommelig i pris.	Link



Kudesia, R., Alexander, M., Gulati, M., Kennard, A., & Tollefson, M.	2021	Dietary Approaches to Women's Sexual and Reproductive Health	-	Review article	En plantebaseret tilgang i stil med middelhavskosten lover meget for at forbedre mange kroniske gynækologiske sygdomme, herunder seksuel dysfunktion, polycystisk ovariesyndrom, fibromer, endometriose og infertilitet.	Link
Barnard, N., Kahleová, H., Holtz, D., Del Aguila, F., Neola, M., Crosby, L., & Holubkov, R.	2021	The Women's Study for the Alleviation of Vasomotor Symptoms (WAVS): a randomized, controlled trial of a plant-based diet and whole soybeans for postmenopausal women	38	Randomized controlled dietary intervention	En fedtfattig vegansk kost med sojabønner reducerede moderate til svære hedeture med 84 % og forbedrede livskvaliteten hos kvinder efter overgangsalderen.	Link
Esposito, K., Ciotola, M., Giugliano, F., Schisano, B., Autorino, R., Iuliano, S., Vietri, M., Cioffi, M., Sio, M., & Giugliano, D.	2007	Mediterranean diet improves sexual function in women with the metabolic syndrome	59	Controlled dietary intervention study	En middelhavskost med mere frugt, grøntsager, nødder, fuldkorn og olivenolie kan være effektiv til at forbedre seksuel funktion hos kvinder med metabolisk syndrom.	Link



Ekspertudtalelser

"I vores og mange andre kulturer forestiller man sig, at mandighed og seksuel potens har med kød på tallerkenen at gøre. Forestillingen er imidlertid ikke rigtig. Velgennemførte videnskabelige undersøgelser tyder tværtimod på, at evnen til at præstere rejsning bliver en anelse bedre af at spise planter fremfor kød."

- Ole Færgeman, professor emeritus, dr. med.

"When we use low-fat plant-based diets in research studies one of the most common side effects, is that ED improves – it often goes away. Because just as a healthy diet can reverse artery blockages in the heart, it does the same thing in all the rest of the body."

- Neal Barnard, dr. med.

"But now we know that erectile dysfunction and heart disease can be two different manifestations of the exact same root problem: diseased arteries—inflamed, oxidized, cholesterol-clogged blood vessels. So, no wonder a diet chock-full of anti-inflammatory, antioxidant, cholesterol-lowering plant foods would improve sexual functioning in both men and women, as well as reduce risk of heart disease."

- Michael Greger, dr. med.

"We are on the cusp of figuring out how healthy living with decreased animal protein and more of a plant-based diet with more vegetables and fruits is not just better for your heart but also good for men's health conditions, including sex life and testosterone levels."

- Ranjith Ramasamy, dr. med.



Vores vurdering

Flere observationsstudier indikerer, at der er en sammenhæng mellem lavere forekomst af erektil dysfunktion og en plantebaseret kost, men der er endnu ikke blevet foretaget interventionsstudier på området. Til gengæld har flere interventionsstudier imidlertid vist, hvordan at en plantebaseret kost kan benyttes som en effektiv behandling af hjertekarsygdomme. I de fleste tilfælde skyldes ED netop åreforkalkning i blodkarrene i penis, og det er på baggrund af denne fysiologiske sammenhæng, at vi vurderer, at det er afgørende at få skabt opmærksomhed om det potentiale en plantebaseret kost rummer.

Vi har valgt at bringe opmærksomhed på sammenhængen mellem kost og ED i håb om at:

1. Danske læger vil nævne kostens betydning ved vejledninger af patienter med ED.
2. Der vil blive foretaget videnskabelige studier med flere forsøgspersoner i en dansk sammenhæng.
3. Skabe en øget bevidsthed om, at ED kan være et faresignal om et større underliggende problem med usunde blodkar.

