# Sammendrag

*Under vises en liste over hvilke elementer som bør være med i et sammendrag/abstract. På de neste to sidene finner du eksempler på 1) et ustrukturert sammendrag og 2) en strukturert versjon til et fiktict forskningsprosjekt.*

**Bakgrunn**: En kort beskrivelse av temaområdet og hvorfor det er interessant å gjennomføre denne studien for å dekke eventuelle kunnskapshull.

**Problemstilling**: Klart formulert problemstilling som studien søker å belyse.

**Metode**: Kort presentasjon av deltakerne, hvilke parameter du undersøkte, statistiske analyser og en beskrivelse av hvordan du gikk frem med studien.

**Resultater**: Konkrete funn fra studien. Dersom du har mange funn bør du prioritere de mest sentrale her.

**Konklusjon**: Oppsummering av hovedpoengene og praktisk betydning av studien. Avslutt gjerne med en setning om hva fremtidig forskning bør fokusere på.

**Nøkkelord** (valgfri): Ca. 5 nøkkelord som gir leserne en rask oversikt over sentrale temaer som dekkes i studien. Disse kan også være nyttige for søkemotoroptimalisering og indeksering av teksten. Disse ordene bør ikke allerede finnes i tittelen.

# Sammendrag (ustrukturert)

Dietter med lavt inntak av karbohydrater har sett en økende popularitet i de siste årene, men lite forskning har fokusert på de langvarige effektene av slike kosthold. Målet med denne studien var å undersøke effektene av et 10-ukers lavkarbokosthold på vekttap og blodsukkernivåer blant voksne med overvekt. En randomisert kontrollert studie ble gjennomført med 96 deltakere over en periode på seks måneder. Deltakerne ble delt tilfeldig inn i en lavkarbogruppe (LKG; *n*=47) som konsumerte mindre enn 50 gram karbohydrater per dag, og en kontrollgruppe (KON; *n*=49) som fortsatte med sitt vanlige kosthold. Primære utfallsmål var endringer i kroppsvekt, kroppssammensetning (kroppsfett og muskelmasse), og fastende blodsukker. Sekundære utfall inkluderte endringer i blodlipidprofil og blodtrykk. Data ble samlet inn ved baseline, tre og seks måneder, og analysert ved bruk av variansanalyser (ANOVA) og effektstørrelser (ES). LKG hadde en signifikant større reduksjon i kroppsvekt (ES=0.30, p=0.041) og blodsukker (ES=0.46, p=0.039) enn KON. LKG reduserte sin kroppsvekt med 6.9±3.2 kg (ES=0.49, p=0.032) og sine blodsukkernivåer med 0.42±0.11 mmol/l (ES=0.37, p=0.012), mens KON opplevde ingen signifikant reduksjon i verken kroppsvekt (0.9±0.2 kg, ES=0.07, p=0.652) eller blodsukkernivåer (0.02±0.18 mmol/l, ES=0.06, p=0.189). Det ble også observert positive, men ikke signifikante trender mot forbedring i blodlipidprofilen (ES=0.23, p=0.055) og blodtrykk (ES=0.31, p=0.069) til LKG. Et lavkarbokosthold ser ut til å være et effektivt tiltak for vektreduksjon og bedring av blodsukkernivåer hos voksne med overvekt, men ytterligere forskning er nødvendig for å undersøke langtidseffekter og mulige bivirkninger.

**Nøkkelord:** kosthold, vektreduksjon, blodtrykk, RCT, overvekt

# Sammendrag (Strukturert)

**Bakgrunn:** Dietter med lavt inntak av karbohydrater har sett en økende popularitet i de siste årene, men lite forskning har fokusert på de langvarige effektene av slike kosthold. Målet med denne studien var å undersøke effektene av et 10-ukers lavkarbokosthold på vekttap og blodsukkernivåer blant voksne med overvekt.

**Metode:** En randomisert kontrollert studie ble gjennomført med 96 deltakere over en periode på seks måneder. Deltakerne ble delt tilfeldig inn i en lavkarbogruppe (LKG; *n*=47) som konsumerte mindre enn 50 gram karbohydrater per dag, og en kontrollgruppe (KON; *n*=49) som fortsatte med sitt vanlige kosthold. Primære utfallsmål var endringer i kroppsvekt, kroppssammensetning (kroppsfett og muskelmasse), og fastende blodsukker. Sekundære utfall inkluderte endringer i blodlipidprofil og blodtrykk. Data ble samlet inn ved baseline, tre og seks måneder, og analysert ved bruk av variansanalyser (ANOVA) og effektstørrelser (ES).

**Resultat:** LKG hadde en signifikant større reduksjon i kroppsvekt (ES=0.30, p=0.041) og blodsukker (ES=0.46, p=0.039) enn KON. LKG reduserte sin kroppsvekt med 6.9±3.2 kg (ES=0.49, p=0.032) og sine blodsukkernivåer med 0.42±0.11 mmol/l (ES=0.37, p=0.012), mens KON opplevde ingen signifikant reduksjon i verken kroppsvekt (0.9±0.2 kg, ES=0.07, p=0.652) eller blodsukkernivåer (0.02±0.18 mmol/l, ES=0.06, p=0.189). Det ble også observert positive, men ikke signifikante trender mot forbedring i blodlipidprofilen (ES=0.23, p=0.055) og blodtrykk (ES=0.31, p=0.069) til LKG.

**Konklusjon:** Et lavkarbokosthold ser ut til å være et effektivt tiltak for vektreduksjon og bedring av blodsukkernivåer hos voksne med overvekt, men ytterligere forskning er nødvendig for å undersøke langtidseffekter og mulige bivirkninger.

**Nøkkelord:** kosthold, vektreduksjon, blodtrykk, RCT, overvekt