



## Ansøger 6

Jonas Salling Quist  
Post. doc, Steno Diabetes  
Center Copenhagen  
Clinical Prevention  
Research

## Resumé

**Projektets titel:** Time-Restricted Eating in the Treatment of Type 2 Diabetes.

Traditionel behandling af type 2 diabetes inkluderer medicin og livsstilsændringer såsom øget fysisk aktivitet og sundere kostvaner med fokus på type og kalorier. Disse livsstilsændringer kan være svære at efterleve grundet kostens personlige og sociale betydning. Der er derfor behov for simple strategier til livsstilsændringer. Meget tyder på, at det ikke kun er typen og mængden af mad, der indtages, men hvornår på dagen maden indtages, der har betydning for overvægt og stofskifte.

*Tidsbegrænset spisning* (eng. 'time-restricted eating'), er et spisemønster, hvor kosten indtages indenfor et tidsinterval på f.eks. 10 timer/dag uden andre begrænsninger af kosten. Tidligere studier har vist at *tidsbegrænset spisning* kan føre til vægttab og forbedret appetitregulering og stofskifte. Deltagere i tidligere studier har givet udtryk for, at *tidsbegrænset spisning* er en overskuelig livsstilsændring, som er mulig at vedligeholde over længere tid bl.a. fordi det ikke dikterer en bestemt kost og respekterer individuelle præferencer ift. valg af fødevarer. Langtidseffekterne af *tidsbegrænset spisning* på vægttab og langtidsblodsukker i behandlingen af type 2 diabetes kendes ikke.

**Formålet** med studiet er at undersøge effekterne af *tidsbegrænset spisning* i behandlingen af type 2 diabetes.

**Studiet** inkluderer tre faser: 1) behovsafdækning ved hjælp af fokusgruppeinterviews med personer med type 2 diabetes, pårørende, og sundhedsprofessionelle; 2) udvikling af interventionen og pilotstudie; 3) et 1-års interventionsstudie, der undersøger effekterne af *tidsbegrænset spisnings-interventionen* på vægttab, langtidsblodsukker, medicinforbrug, fødevarerbelønning samt selvrapporteret sundhed og søvnkvalitet i 260 personer med type 2 diabetes.

**Resultaterne af** studiet kan have betydning for fremtidige anbefalinger i behandlingen af type 2 diabetes.