

Orvossal

AZ ÉTRENDEN A FOGÁSOK SORRENDJE IS SZÁMÍT

New Yorkban a Weill Cornell Medical College munkacsoportja *Louis Aronne* professzor vezetésével azt tanulmányozta, hogy ugyanazoknak az ételeknek más sorrendben történő fogyasztása milyen módon és mértékben változtatja meg a vércukor- és inzulinszintet. A kutatók hat cukorbeteg nőt és öt férfit vizsgáltak, akik átlagosan $4,8 \pm 2,4$ éve álltak cukorbetegség miatt kezelés alatt: metformin-terápiát kaptak. Életkoruk 54 ± 9 év volt, testtömegindexük $32,9 \pm 5$ kg/m². A vizsgálati alanyok ugyanazokat az ételeket



kapták az első vizsgálati napon, majd egy hét múlva is, de már más sorrendben. A diéta élesztővel készülő fehér olasz kenyér, narancslé, csirkemell, fejes saláta és paradicsomsaláta volt sovány salátaöntettel, valamint vajon párolt brokkoli.

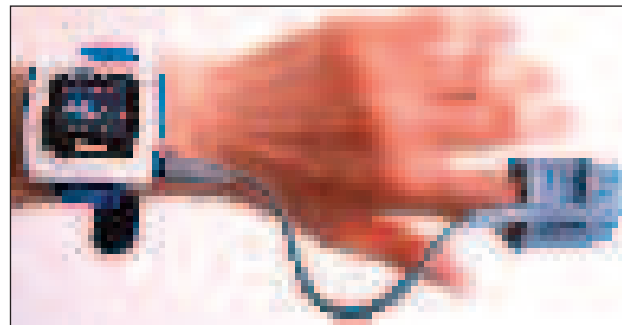
A résztvevőktől az első vércukorméréshez reggel, 12 órával az utolsó étkezés után vettek vért. Az első vizsgálati napon először kenyeret és narancslét kaptak a résztvevők, majd 15 perc múlva fehérjét, zöldséget és zsírt. Vércukormérést evés után 30, 60 és 120 perccel végeztek. Egy héttel később az ételsort megfordították: először a fehérjét, a zöldséget és a zsírt tálalták, a szénhidrátot

csak 15 perccel később. Amikor a szénhidrát előtt kapták a vizsgálati alanyok a zöldséget és a fehérjét, a vércukorszint a 30., 60. és 120. percben 29%-kal, 37%-kal, illetve 17%-kal bizonyult alacsonyabbnak ahhoz képest, amikor az ételsor a szénhidráttal indult. Az inzulinszint is rendre alacsonyabb volt, ha a résztvevők zöldséget és fehérjét fogyasztottak először.

Aronne professzor kiemelte: „...ahelyett, hogy azt mondanánk betegeinknek, hogy ezt vagy azt ne egyék, mondjuk a következőt: egyszerűen változtassák meg a fogások sorrendjét, és figyeljék, mennyi inzulinra van így szükségük. Ezzel nagy lépést tehetnek egészségük hosszú távú javítása felé.”

A SZAPORA SZÍVMŰKÖDÉS MEGJÓSOLJAA CUKORBETEGSÉGET?

A cukorbetegség világszerte az egyik leggyakoribb népbetegség. Az Egyesült Álla-



mokban átlagosan minden tizedik felnőtt cukorbeteg, kezelésük összköltsége meghaladja a 220 milliárd dollárt. Ehhez hozzáadódik még 6,7 millió nem diagnosztizált cukorbeteg, akik nem kapnak terápiát, de szövődményeik költsége a nyilvántartottakénak többszöröse. Korábban a 80 millió diabéteszt kezelő Indiában élt a legtöbb cukorbeteg, de ma már Kína áll az első helyen 92 millió diabéteszessel. Nem véletlen tehát,

hogy a kínai orvosokat is foglalkoztatja a cukorbetegség megelőzésének kérdése.

Xiang Gao professzor vezetésével egy kutatócsoport 73 357 kínai felnőtt nyugalmi pulzusszámát és éhomi vércukorszintjét vizsgálta 4 éven keresztül. A szívfrekvencia mérését minden alkalommal ötperces nyugalmi fekvés után készített 12-elvezetéses EKG alapján végezték. A 4 esztendei megfigyelés során 17 463 prediabéteszt és 4649 cukorbetegét találtak.

A 4 év során megvizsgált személyek valamennyien a Kailuan Szénbányák dolgozói voltak, ezért a munkacsoport nem is állítja, hogy ez a csoport a kínai lakosság reprezentatív mintája volna. Adataikat azonban összevetették hét, korábban megjelent dolgozat eredményeivel, melyekben 97 653 férfi és nő szerepelt. Ott is hasonló összefüggés mutatkozott: a gyors szívverésű emberek a lassúbbhoz viszonyítva 59%-kal gyakrabban bizonyultak cukorbetegnek. Az eredmények és a szakirodalomban észlelt hét, hasonló

eredménnyel járó megfigyelés alapján a kutatók feltételezik, hogy a szaporább pulzussal élőknek nagyobb esélyük van a cukorbetegségre, a prediabéteszre, vagy arra, hogy a prediabétesz tényleges cukorbetegséggé súlyosbodjék, hiszen a tízzel nagyobb perkenkénti pulzusszám 23%-kal növelte a cukorbetegség esélyét. Ez arra utal, hogy a gyorsabb szívfrekvencia megbízható preklinikai jele (markere) vagy kockázati tényezője lehet a diabétesznek. (A marker a kérdéses kórállapotnak nem okozója, csak megjelenésének nagyobb valószínűségét jelzi, hangsúlyozzák a kutatók.)

Forrás: Weborvos

Ajándék CD az októberi számunkban!

Folyóiratunk következő havi számában ajándék CD-vel kedveskedünk olvasóinknak. Az októberi számunkban megtalálhatják az *Európával a világűrben* különszámunk cikkeit tartalmazó CD-t.

