

Fermentujące błonnik bakterie są korzystne dla diabetyków

18 marca 2018

Błonnik sprzyja bakteriom jelitowym korzystnym dla kontroli poziomu cukru we krwi.

Podczas badań na osobach z cukrzycą typu 2. promowanie pewnej grupy bakterii przez dietę bogatą w różnorodne włókna skutkowało lepszą kontrolą poziomu cukru, większą utratą wagi i korzystniejszym lipidogramem.

Autorzy badania opisanego na łamach „Science” wykazali, że jedzenie właściwych włókien rerównoważy mikrobiom.

Wiele bakterii z przewodu pokarmowego rozkłada węglowodany do krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, które odżywiają wyściółkę jelit, zmniejszają stan zapalny i pomagają w kontroli apetytu. Niedobór krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych powiązано z różnymi chorobami, w tym z cukrzycą typu 2.

Podczas badania prowadzonego w Chinach prof. Liping Zhao i Yan Lam z Rutgers University oraz badacze z Uniwersytetu Jiao Tong w Szanghaju wylosowali chorych z cukrzycą typu 2. do dwóch grup. Grupie kontrolnej przekazano standardowe zalecenia. Drugiej grupie dawano zaś dużą ilość błonnika (poza tym diety były izoenergetyczne). Wszyscy badani zażywali akarbozę.

Dieta bogata w błonnik zawierała pełne ziarna, tradycyjne produkty medycyny chińskiej o dużej zawartości włókien oraz prebiotyki.

Pod koniec studium u pacjentów z grupy wysokobłonnikowej odnotowano większe spadki w zakresie 3-miesięcznej średniej poziomu cukru we krwi. Zauważono także szybsze spadki poziomu cukru na czczo oraz większą redukcję wagi.

Dieta bogatsza we włókna sprzyjała tylko 15 ze 141 zidentyfikowanych szczepów bakterii wytwarzających krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe. Wskutek podwyższenia poziomu maślanów i octanów powstało lekko kwaśne środowisko, które ograniczyło liczebność populacji szkodliwych bakterii. Co istotne, poprawiły się produkcja insuliny i kontrola glukozy (wzrósł bowiem poziom glukagonopodobnego peptydu 1, co z kolei przekładało się na spadek stężenia hemoglobiny glikowanej HbA1c).

Autorstwo: Anna Błońska

Na podstawie: News.Rutgers.edu

Źródło: KopalniaWiedzy.pl