Jogurt chroni przed cukrzycą drugiego typu?

28 listopada 2014

Wysokie spożycie jogurtu wiąże się z niższym ryzykiem cukrzycy typu 2.

Zespół z Harvardzkiej Szkoły Zdrowia Publicznego analizował wyniki 3 badań prospektywnych, które śledziły historię chorób i tryb życia personelu medycznego. Health Professionals' Follow-up Study (HFPS) objęło 51 529 mężczyzn – stomatologów, farmaceutów, weterynarzy, osteopatów, lekarzy ogólnych i pediatrów – w wieku 40-75 lat. Od 1976 r. w ramach Nurses' Health Study (NHS) monitorowano losy 121 700 pielęgniarek w wieku 30-55 lat, a podczas drugiej edycji studium (NHS II) w 1989 r. „zwerbowano" 116 671 sióstr w wieku 25-42 lat.

Na początku każdego studium ochotnicy wypełniali kwestionariusz dotyczący trybu życia i przewlekłych chorób. Wywiady powtarzano co 2 lata, a odsetek osób kontynuujących badanie przekraczał 90%. Harwardczycy wykluczyli z analizy osoby, które na starcie miały cukrzycę, choroby sercowo-naczyniowe lub nowotwór, a także tych, którzy nie ujawnili żadnych informacji nt. spożycia nabiału. W wyniku tego z HPFS zostało 41 497 osób, a z NHS i NHS II, odpowiednio, 67 138 i 85 884 osoby.

W okresie monitorowania losów uczestników w trzech kohortach zdiagnozowano 15.156 przypadków cukrzycy typu 2. Ogólne spożycie nabiału nie miało wpływu na ryzyko jej rozwoju. Kiedy jednak Amerykanie przyjrzeli się konsumpcji konkretnych produktów, takich jak odtłuszczone i pełnotłuste mleko, ser i jogurt, i wzięli poprawkę na czynniki ryzyka przewlekłych chorób (np. wiek i wskaźnik masy ciała) oraz czynniki dietetyczne, okazało się, że z obniżonym ryzykiem cukrzycy typu 2. wiązało się duże spożycie jogurtu.

W dalszym etapie Mu Chen i inni wdrożyli metaanalizę, która objęła ich studium oraz badania dot. związków nabiału z cukrzycą typu 2., których wyniki opublikowano do marca 2013 r. W ten sposób ustalono, że spożycie 28 g porcji jogurtu dziennie oznacza 18-proc. spadek ryzyka cukrzycy typu 2.

Wcześniejsze badanie sugerowało, że wapń, magnez lub specyficzne kwasy tłuszczowe nabiału mogą obniżać ryzyko cukrzycy typu 2. Wykazano też, że bakterie probiotyczne jogurtu poprawiają profil lipidowy i status antyoksydacyjny diabetyków. By stwierdzić, co stoi za zaobserwowaną korelacją (czy to rzeczywiście jogurt i jaki ewentualnie jego składnik), trzeba będzie przeprowadzić badanie z losowaniem do grup.

Autor: Anna Błońska
Na podstawie: Harvard School of Public Health (HSPH)/Science Daily
Źródło: Kopalnia Wiedzy