

«Δείτε πώς μια δίαιτα πλούσια σε πρωτεΐνες βελτιώνει το σάκχαρο», από την Χριστίνα Κατσαρού και το neadiatrofis.gr!

Νέα μελέτη, που παρουσιάστηκε στο συνέδριο της Ευρωπαϊκής Εταιρίας για τη μελέτη του Διαβήτη, δείχνει ότι η κατανάλωση δίαιτας με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη βελτιώνει το γλυκαιμικό έλεγχο ασθενών με σακχαρώδη διαβήτη τύπου II, χωρίς να έχει αρνητική επίδραση στη νεφρική λειτουργία.

Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει πως οι πλούσιες σε πρωτεΐνη δίαιτες επιφέρουν τόσο θετικά όσο και αρνητικά αποτελέσματα στη διαχείριση της νόσου. Για τους σκοπούς της παρούσας μελέτης, οι ερευνητές θέλησαν να συγκρίνουν την επίδραση δύο διαφορετικών πρωτεϊνικών διαιτών –με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες ζωικής και φυτικής προέλευσης αντίστοιχα- σε μεταβολικούς δείκτες και στο λίπος του ήπατος.

Στη μελέτη συμμετείχαν συνολικά 37 ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη τύπου II, οι οποίοι χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, καθεμία από τις οποίες κατανάλωσε δίαιτα πλούσια σε πρωτεΐνες ζωικής ή φυτικής προέλευσης, για διάστημα 6 εβδομάδων.

Συνολικά, τα ηπατικά ένζυμα, το ηπατικό λίπος και η γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη μειώθηκαν και στις δύο ομάδες παρέμβασης. Επιπλέον, παρατηρήθηκε αύξηση της ινσουλινοευαισθησίας στην ομάδα που κατανάλωνε ζωικής προέλευσης πρωτεΐνη, ενώ μεταξύ των ατόμων που κατανάλωναν φυτικής προέλευσης πρωτεΐνη βελτιώθηκαν τα επίπεδα κρεατινίνης πλάσματος και η νεφρική λειτουργία συνολικά.

ύμφωνα με τους ερευνητές, η μελέτη έδειξε πως σε διαβητικούς

ασθενείς, η κατανάλωση δίαιτας με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη, για 6 εβδομάδες, οδήγησε σε βελτίωση του μεταβολισμού της γλυκόζης και μείωση του λίπους στο ήπαρ, ανεξάρτητα από την πηγή προέλευσης των πρωτεϊνών.

Επιπλέον, η πρωτεϊνική δίαιτα δε φάνηκε να επηρεάζει αρνητικά τη νεφρική λειτουργία, ενώ αντίθετα παρατηρήθηκε βελτίωσή της στα άτομα που κατανάλωναν φυτικής προέλευσης πρωτεΐνη. Κλείνοντας, σχολιάζουν πως απαιτούνται περαιτέρω μελέτες, μεγαλύτερης διάρκειας, προκειμένου να εξεταστούν οι πιθανοί υπεύθυνοι μηχανισμοί.

Πηγή: neadiatrofis.gr

<http://www.neadiatrofis.gr/deite-pos-mia-diaita-plousia-se-proteines-veltionei-to-sakxaro/>