

Μακροχρόνια μελέτη σύγκρισης Ελαιολάδου και Ηλιελαίου, σε Διαβητικά άτομα τύπου-2.

Συγγραφείς:

Ν. Κατσιλάμπρος, Γ. Κωστάλας, Ν. Μιχαλάκης, Ε. Καπάνταης,
Μ. Μαραγγός, Ε. Μαγγάρα, Χ. Κουζέλη, Β. Αλεβίζου, Χ. Σακελλαρίου.

Α΄ Προπαιδευτική Παθολογική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών.
Π.Γ.Ν. Αθηνών “Λαϊκό”.

Εισαγωγή:

Η ποσότητα και η σχέση Μονοακόρεστων (ΜΑΛΟ) και Πολυακόρεστων λιπαρών οξέων (ΠΑΛΟ) στη δίαιτα του διαβητικού, αποτελεί αντικείμενο ευρείας συζήτησης.

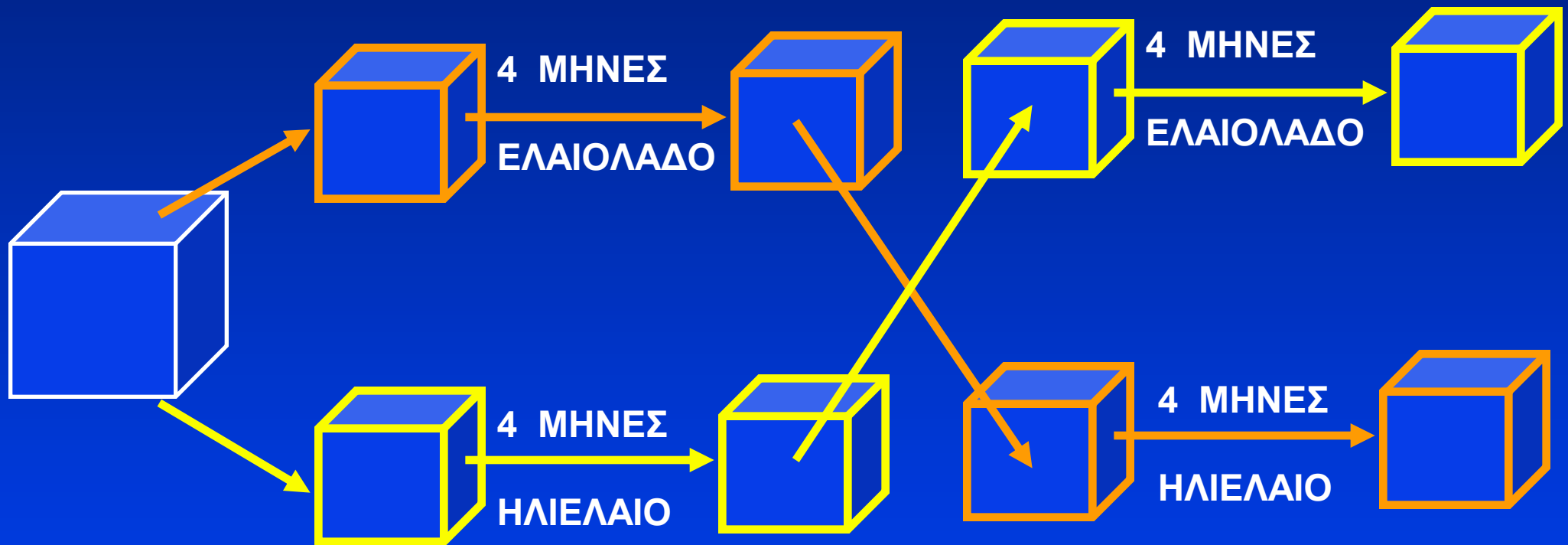
Σκοπός:

Η σύγκριση δύο διαφορετικών διαιτολογίων, ενός πλούσιου σε (ΜΑΛΟ) και ενός σε (ΠΑΛΟ), στη γλυκαιμία και λιπιδαιμία των διαβητικών τύπου-2.

Μελετηθέντα Άτομα:

- 13 ΜΙΔ άτομα
- 11 άνδρες - 2 γυναίκες
- Ηλικία: 54.5 ± 7.4 (41 έως 68)
- BMI: 28.23 ± 3.84 (22.59 έως 37.04)
- HbA_{1c}: 8.52 ± 1.54 (6.20 έως 11.30)
- ΘΕΡΑΠΕΙΑ: Μόνο δίαιτα: 5
Δισκία: 6
Ινσουλίνη: 2

Σχεδιασμός:



Δίαιτα:

- Ενεργειακή προσφορά: Εξατομικευμένη (≥ 1600 kcal/ημέρα).
- Σύνθεση: Σταθερή για κάθε ασθενή (και στους 8 μήνες).
- Υδατάνθρακες: 40%-50% της συνολικής ενέργειας
Πρωτεΐνες: 20% της συνολικής ενέργειας
Λίπος: 30%-40% της συνολικής ενέργειας
(10% ΚΛΟ, και ΜΑΛΟ ή ΠΑΛΟ ανάλογα τη φάση της μελέτης)
- Συμμόρφωση: Έλεγχος ανά 2μηνο
(έμφαση στον τύπο του λίπους)

Σχεδιασμός (2):

- © Αιμοληψίες πριν και ανά μήνα μετά την έναρξη της διαιτητικής παρέμβασης για:
HbA_{1c}, Σάκχαρο
Χοληστερόλη, Τριγλυκερίδια, HDL-χοληστερόλη
Apo-A₁, Apo-B, Lp[a]
Ηλεκτροφόρηση λιποπρωτεϊνών
- © Βάρος σώματος ανά μήνα
- © Έλεγχος τήρησης της δίαιτας
- © Καταγραφή της ανάγκης σε αντιδιαβητικά φάρμακα

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ



ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΙΚΕΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΓΙΑ ΔΙΑΣΤΑΥΡΟΥΜΕΝΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ.

(Crowder MJ and Hand DJ. Analysis of Repeated Measures.
Chapman and Hall, London, 1990, pp: 100-105.)

ΟΜΑΔΑ ΠΟΥ ΑΡΧΙΣΕ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ (1):

ΤΙΜΕΣ:

Mean
(SD)

	ΕΝΑΡΞΗ	4 ΜΗΝΕΣ	8 ΜΗΝΕΣ	ΣΤΑΤ. ΣΗΜ.
Γλυκόζη πλάσματος (mg/dl)	155 (21)	178 (41)	149 (30)	Μ.Σ.
Ολική Χοληστερόλη (mg/dl)	217 (48)	243 (54)	221 (35)	Μ.Σ.
HDL- Χοληστερόλη (mg/dl)	46.9 (11.7)	49.1 (9.3)	49.4 (9.0)	Μ.Σ.
Τριγλυκερίδια (mg/dl)	113 (52)	141 (35)	132 (59)	Μ.Σ.

ΟΜΑΔΑ ΠΟΥ ΑΡΧΙΣΕ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ (2):

ΤΙΜΕΣ:	Mean (SD)	ΕΝΑΡΞΗ	4 ΜΗΝΕΣ	8 ΜΗΝΕΣ	ΣΤΑΤ. ΣΗΜ.
Lp [a] (U/L)		211 (286)	198 (235)	150 (103)	Μ.Σ.
Apo-A₁ (mg/dl)		139 (49)	88 (41)	108 (22)	Μ.Σ.
Apo-B (mg/dl)		96 (16)	91 (34)	93 (20)	Μ.Σ.
Hb A₁ %		8.39 (1.35)	8.80 (0.74)	7.96 (0.79)	Μ.Σ.

ΟΜΑΔΑ ΠΟΥ ΑΡΧΙΣΕ ΜΕ ΗΛΙΕΛΑΙΟ (1):

ΤΙΜΕΣ:

Mean
(SD)

	ΕΝΑΡΞΗ	4 ΜΗΝΕΣ	8 ΜΗΝΕΣ	ΣΤΑΤ. ΣΗΜ.
Γλυκόζη πλάσματος (mg/dl)	163 (51)	178 (70)	175 (52)	Μ.Σ.
Ολική Χοληστερόλη (mg/dl)	295 (61)	246 (47)	254 (31)	Μ.Σ.
HDL- Χοληστερόλη (mg/dl)	59.0 (12.3)	59.7 (11.9)	58.8 (7.1)	Μ.Σ.
Τριγλυκερίδια (mg/dl)	104 (52)	91 (60)	89 (37)	Μ.Σ.

ΟΜΑΔΑ ΠΟΥ ΑΡΧΙΣΕ ΜΕ ΗΛΙΕΛΑΙΟ (2):

ΤΙΜΕΣ:

Mean
(SD)

	ΕΝΑΡΞΗ	4 ΜΗΝΕΣ	8 ΜΗΝΕΣ	ΣΤΑΤ. ΣΗΜ.
Lp [a] (U/L)	178 (174)	198 (253)	189 (241)	Μ.Σ.
Apo-A₁ (mg/dl)	168 (52)	132 (54)	118 (47)	Μ.Σ.
Apo-B (mg/dl)	115 (41)	112 (46)	103 (15)	Μ.Σ.
Hb A₁ %	8.68 (1.86)	9.27 (1.80)	8.52 (0.86)	Μ.Σ.

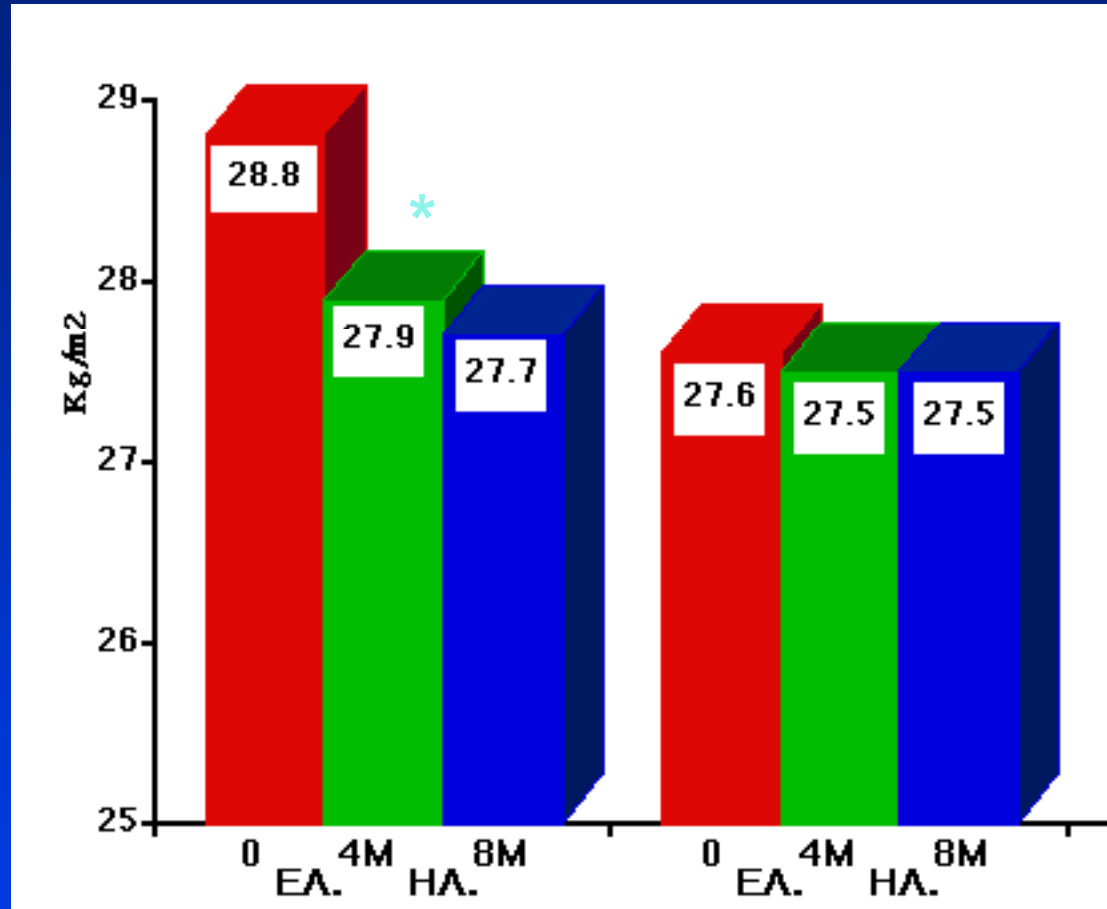
ΗΛΕΚΤΡΟΦΟΡΗΣΗ ΛΙΠΟΠΡΩΤΕΪΝΩΝ:

ΤΙΜΕΣ:
Mean
(SD)

	ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ⇄ ΗΛΙΕΛΑΙΟ			ΗΛΙΕΛΑΙΟ ⇄ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ		
	ΕΝΑΡΞΗ	4 ΜΗΝΕΣ	8 ΜΗΝΕΣ	ΕΝΑΡΞΗ	4 ΜΗΝΕΣ	8 ΜΗΝΕΣ
α ❄	124 (53)	167 (32)	142 (18)	175 (45)	126 (39)	149 (16)
β	378 (77)	299 (82)	393 (74)	291 (111)	359 (231)	304 (129)
προ-β	109 (32)	129 (19)	112 (8)	141 (39)	164 (45)	136 (24)

❄ ΑΥΞΗΣΗ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ (p=0.032)
ΜΕΙΩΣΗ ΜΕ ΗΛΙΕΛΑΙΟ (p=0.027)

ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΤΟΥ ΒΜΙ



* $p=0.07$

ΚΥΡΙΟΤΕΡΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- 💣 Η μακροχρόνια αυτή μελέτη σε Διαβητικά άτομα τύπου-2, δείχνει ότι τα σπορέλαια δεν είναι καλύτερα του ελαιολάδου, από πλευράς λιπιδαιμικής και γλυκαιμικής ανταπόκρισης.

ΠΠΠ

- 💣 Το ελαιόλαδο συνδυάζεται με αύξηση της λιποπρωτεΐνης α, γεγονός που συμβαδίζει με την αύξηση της HDL, που είναι γνωστό ότι παρατηρείται από την επίδραση του ελαιολάδου σε μη-Διαβητικά άτομα.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗ ΚΡΗΤΗ (Άνδρες 40-60 ετών)

	1960	1988
Θερμίδες την ημέρα (Kcal/d)	2685	2488
Πρόσληψη Λίπους (g/d)	119.3	98.9
Κεκορεσμένα (g/d)	26.2	28.4
Μονο-ακόρεστα (g/d)	80.0	46.9
Πολυ-ακόρεστα (g/d)	13.1	8.2

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ:

■ Υπουργείο Υγείας Πρόνοιας & Κοινωνικών Ασφαλίσεων

- C. Richardson, Επίκ. Καθηγητής (στατιστική ανάλυση)
- Μαρκοπούλου Μαρία, Παρασκευάστρια Εργαστηρίων
- Σιμιτζής Σπυρίδων, Τεχνολόγος Ιατρικών Εργαστηρίων