

Οι κίνδυνοι από την παράλειψη του πρωινού σε διαβητικούς ασθενείς

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα μελέτη, που παρουσιάστηκε σε συνέδριο της Αμερικανικής Διαβητολογικής Εταιρίας, δείχνει πως η παράλειψη του πρωινού γεύματος έχει σημαντική επίδραση στο μεταβολισμό της γλυκόζης ασθενών που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη τύπου II.

Στη μελέτη, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό *Diabetes Care*, συμμετείχαν 22 διαβητικοί ασθενείς, ηλικίας 57 ετών κατά μέσο όρο. Σε διάστημα δύο ημερών, οι εθελοντές κατανάλωσαν για μεσημεριανό και βραδινό, ένα γεύμα με πανομοιότυπη σύσταση και θερμιδικό περιεχόμενο. Η μόνη διαφορά εντοπίστηκε στο γεγονός ότι τη μία μέρα είχαν καταναλώσει πρωινό ενώ την άλλη όχι.

Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι η παράλειψη του πρωινού οδήγησε σε σημαντική αύξηση της μεταγευματικής απόκρισης γλυκόζης και στα δύο επακόλουθα γεύματα. Πιο συγκεκριμένα, τα επίπεδα γλυκόζης διαμορφώθηκαν στα 268 mg/dl μετά το μεσημεριανό και 298 mg/dl μετά το βραδινό, την ημέρα που δεν είχε καταναλωθεί πρωινό γεύμα, έναντι 192 mg/dl και 215 mg/dl αντίστοιχα, την ημέρα που είχε καταναλωθεί πρωινό.

Σύμφωνα με τις υποθέσεις των ερευνητών, η παρατεταμένη νηστεία έχει ως αποτέλεσμα τα β-κύτταρα του παγκρέατος να «ξεχνούν» το φυσιολογικό τους ρόλο και να καθυστερούν την έκκριση ινσουλίνης, γεγονός που οδηγεί σε μεγαλύτερη αύξηση των επιπέδων γλυκόζης μέσα στη μέρα. Επιπλέον, η παρατεταμένη νηστεία οδηγεί σε αύξηση των επιπέδων ελεύθερων λιπαρών οξέων στο αίμα, τα οποία μειώνουν τη δραστηριότητα της ινσουλίνης.

Κλείνοντας, ο επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας αναφέρει πως οι διαβητικοί ασθενείς δε θα πρέπει να παραλείπουν το πρωινό γεύμα, καθώς κάτι τέτοιο φαίνεται ότι δυσχεραίνει τη λειτουργία των β-κυττάρων του παγκρέατος και οδηγεί σε υψηλότερα επίπεδα γλυκόζης, ακόμη κι αν δεν καταναλώνεται αυξημένη ποσότητα τροφής στα επόμενα γεύματα.

Πηγή: neadiatrofis.gr