

1 Οκτωβρίου 2021

## Παιδικός διαβήτης: «Ασπίδα» ο θηλασμός - Ποιο γάλα αυξάνει τον κίνδυνο

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Αυξάνονται παγκοσμίως τα περιστατικά αυτά - Τι έδειξε νέα μελέτη με επικεφαλής μια Ελληνίδα της διασποράς



Ο θηλασμός ενός μωρού μειώνει τον κίνδυνο αυτό να εμφανίζει διαβήτη τύπου 1 («παιδικό»), ενώ η κατανάλωση άνω των δύο έως τριών ποτηριών αγελαδινού γάλατος τη μέρα κατά την παιδική ηλικία συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο για εμφάνιση αυτού του διαβήτη, όπως δείχνει μια νέα σουηδική μελέτη, η πρώτη του είδους της, με επικεφαλής μια Ελληνίδα της διασποράς.

Ο διαβήτης τύπου 1 έχει ως συνέπεια το ανοσοποιητικό σύστημα του παιδιού να επιτίθεται στον οργανισμό του και να καταστρέφει τα κύτταρα στο πάγκρεας που παράγουν την ορμόνη ινσουλίνη, πράγμα που εμποδίζει το σώμα να ρυθμίσει πια σωστά τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Είναι άγνωστο τι πυροδοτεί αυτή τη διαταραχή, αλλά πιστεύεται ότι εμπλέκεται ένας συνδυασμός γενετικής προδιάθεσης και περιβαλλοντικών παραγόντων (τροφή, κάποιος ιός κ.α.). Σε μερικές πάντως περιπτώσεις η πάθηση εκδηλώνεται και σε ανθρώπους χωρίς γενετική προδιάθεση. Τα περιστατικά «παιδικού» διαβήτη αυξάνονται παγκοσμίως, με το ρυθμό αύξησης να υπολογίζεται σε 3,4% ετησίως στην Ευρώπη και 1,9% στις ΗΠΑ.

Όπως αναφέρει το ΑΠΕ-ΜΠΕ, οι ερευνητές, με επικεφαλής την επιδημιολόγο Άννα-Μαρία Λαμπούση του Ινστιτούτου Περιβαλλοντικής Ιατρικής του Ιατρικού Ινστιτούτου Καρολίνσκα του Πανεπιστημίου της Στοκχόλμης, που έκαναν τη σχετική ανακοίνωση στο ετήσιο συνέδριο της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τη Μελέτη του Διαβήτη (EASD), πραγματοποίησαν συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση όλων των διαθέσιμων ερευνών (συνολικά 152), που συσχετίζουν τη διατροφή (της μητέρας ή του μωρού, συμπεριλαμβανομένου του θηλασμού) με τον

κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 1.

### **Παιδικός διαβήτης: Πώς λειτουργεί ο θηλασμός**

«Ο διαβήτης τύπου 1 είναι μια σοβαρή κατάσταση που απαιτεί θεραπεία εφ' όρου ζωής. Με το πέρασμα του χρόνου, τα υψηλά επίπεδα σακχάρου μπορεί να βλάψουν την καρδιά, τα μάτια, τα πόδια και τα νεφρά, καθώς και να μειώσουν το προσδόκιμο ζωής. Το να μάθουμε περισσότερα για τις αιτίες του είναι κλειδί προκειμένου να προλάβουμε τον διαβήτη τύπου 1 και τις επιπλοκές του. Ο εντοπισμός τροφών και άλλων περιβαλλοντικών παραγόντων που τον πυροδοτούν, αλλά μπορούν να αποφευχθούν, μπορεί να αποδειχθεί πολύτιμος», ανέφερε η κ. Λαμπούση.

Έως τώρα δεν υπήρχε μια σαφής συσχέτιση ανάμεσα στους διατροφικούς παράγοντες και στον παιδικό διαβήτη, κάτι που κάνει η νέα μελέτη. Τα μωρά που θήλασαν περισσότερο, καθώς και όσα τράφηκαν αποκλειστικά με μητρικό γάλα, είναι λιγότερο πιθανό να εμφανίσουν διαβήτη. Έτσι, μωρά που θήλασαν επί τουλάχιστον έξι έως δώδεκα μήνες, έχουν κατά μέσο όρο 61% μικρότερη πιθανότητα για εμφάνιση διαβήτη τύπου 1. Όσα θήλασαν μόνο με μητρικό γάλα (και καθόλου βρεφικό γάλα «φόρμουλα») κατά τους πρώτους δύο-τρεις μήνες της ζωής τους, έχουν 31% μικρότερο κίνδυνο για διαβήτη.

Ο θηλασμός, σύμφωνα με τους ερευνητές, ωριμάζει καλύτερα το ανοσοποιητικό σύστημα του μωρού, ενώ το μητρικό γάλα βελτιώνει το εντερικό μικροβίωμα του μωρού, δηλαδή τις κοινότητες βακτηρίων και άλλων μικροοργανισμών που ζουν στο πεπτικό σύστημά του και βοηθούν στη σωστή ρύθμιση και του ανοσοποιητικού συστήματος.

### **Ποιος ο κίνδυνος για ένα παιδί που πίνει τουλάχιστον δύο έως τρία ποτήρια αγελαδινό γάλα τη μέρα**

Από την άλλη, η μεγάλη κατανάλωση αγελαδινού γάλατος και γαλακτοκομικών προϊόντων όπως το βούτυρο, το τυρί, το γιαούρτι και το παγωτό κατά την παιδική ηλικία (έως τα 15 έτη) σχετίζεται με υψηλότερο κίνδυνο ανοσιακών διαταραχών και διαβήτη τύπου 1. Ενδεικτικά, ένα παιδί που έπινε τουλάχιστον δύο έως τρία ποτήρια αγελαδινό γάλα τη μέρα έχει 78% μεγαλύτερη πιθανότητα παιδικού διαβήτη.

Δεν είναι σαφές με ποιον τρόπο σχετίζεται το αγελαδινό γάλα με τον παιδικό διαβήτη. Μια πιθανή εξήγηση είναι ότι περιέχει αμινοξέα που μπορεί να στρέψουν «μπόμερανγκ» το ανοσοποιητικό σύστημα, πυροδοτώντας έτσι την καταστροφή των ινσουλινοπαραγωγών κυττάρων του παγκρέατος.

### **Τι γίνεται με τις τροφές που περιέχουν γλουτένη**

Εξάλλου, όσα παιδιά άρχισαν να τρώνε αργότερα τροφές με γλουτένη (δημητριακά, ψωμί, μπισκότα, ζυμαρικά κ.α.), σε ηλικία τριών έως έξι μηνών, είχαν 54% μικρότερη πιθανότητα διαβήτη τύπου 1, σε σχέση με όσα άρχισαν την κατανάλωση γλουτένης πιο νωρίς. Ακόμη, η σχετικά καθυστερημένη εισαγωγή των φρούτων στη διατροφή του μωρού, στην ηλικία περίπου των έξι μηνών, σχετιζόταν με μια μείωση κατά 53% του κινδύνου διαβήτη. Δεν είναι επίσης ξεκάθαρο γιατί η πιο αργή προσθήκη της γλουτένης ή των φρούτων φαίνεται να προστατεύει τα μωρά από τον διαβήτη. Από την άλλη, η ηλικία που το μωρό αρχίζει να τρέφεται με βρεφικό γάλα (όχι μητρικό), με κρέας ή με λαχανικά, δεν φαίνεται να σχετίζεται με τον κίνδυνο παιδικού διαβήτη.

«Η διατροφή στη βρεφική και παιδική ηλικία μπορεί να επηρεάσει τον κίνδυνο για διαβήτη τύπου 1. Τα ισχυρότερα ευρήματα αφορούν τα οφέλη του θηλασμού και τις αρνητικές επιπτώσεις της πρόωρης εισαγωγής στη διατροφή του αγελαδινού γάλατος, της γλουτένης και των φρούτων. Χρειάζονται όμως περαιτέρω έρευνες υψηλής ποιότητας προτού μπορέσουν να γίνουν συγκεκριμένες διατροφικές συστάσεις», ανέφερε η κ. Λαμπούση, η οποία είναι απόφοιτος του Τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας του Αλεξάνδρειου ΤΕΙ Θεσσαλονίκης, με μεταπτυχιακό στη δημόσια υγεία και επιδημιολογία από το σουηδικό Ινστιτούτο Καρολίνσκα.

**Πηγή:** [newsbeast.gr](http://newsbeast.gr)