

Χωρίς φάρμακα

Πρόγραμμα διατροφής αντιστρέφει τον διαβήτη τύπου 2

Δημοσίευση: 06 Δεκ 2017, 10:05 | Τελευταία ενημέρωση: 06 Δεκ 2017, 10:05



Σχεδόν οι μισοί ασθενείς με διαβήτη τύπου 2 που έλαβαν μέρος σε διατροφικό πρόγραμμα, υπό ιατρική επίβλεψη, πέτυχαν αναστροφή της νόσου σε 12 μήνες, σύμφωνα με άρθρο που δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο [The Lancet](#) και παράλληλα παρουσιάστηκε στο συνέδριο της Διεθνούς Ομοσπονδίας Διαβήτη στο Αμπού Ντάμπι.

Πρόκειται για προκαταρκτικά αποτελέσματα από την κοινή μελέτη DiRECT (Diabetes Remission Clinical Trial) των Πανεπιστημίων του Νιουκαστλ και της Γκλασκόβης, με επικεφαλής τον Δρ Ρόι Τέιλορ, που έδειξε ότι σχεδόν εννέα στους δέκα συμμετέχοντες (86%) που έχασαν δέκα κιλά ή περισσότερο είδαν τον διαβήτη τους να περνά σε φάση ύφεσης.

Στην DiRECT έλαβαν μέρος 298 άτομα με διαβήτη και ως ύφεση θεωρήθηκαν τα επίπεδα γλυκόζης (HbA1c) κάτω από 6,5% (48mmol/mol)

στο 12μηνο και τουλάχιστον δύο μήνες χωρίς καμιά αντιδιαβητική αγωγή.

Εκ των 298 ατόμων, 20-65 ετών, που είχαν διαγνωσθεί με διαβήτη τύπου 2 την τελευταία εξαετία και είχαν Δείκτη Μάζας Σώματος 27-45, χωρίς να λαμβάνουν ινσουλίνη, οι μισοί έλαβαν τη συνήθη αντιδιαβητική φροντίδα, ενώ οι άλλοι μισοί υποβλήθηκαν σε δομημένο πρόγραμμα διαχείρισης βάρους στα πλαίσια της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας.

Το πρόγραμμα περιλάμβανε χαμηλών θερμίδων διατροφή (825 έως 853 θερμίδες) για τρεις με πέντε μήνες και μακροχρόνια υποστήριξη για τη διαχείριση του βάρους. Στη συνέχεια αύξησαν σταδιακά ξανά την ποσότητα του φαγητού, σε διάστημα δύο έως οκτώ εβδομάδων.

Η ύφεση του διαβήτη συσχετίστηκε άμεσα με τη απώλεια βάρους. Πάνω από τους μισούς (57%) όσοι έχασαν 10-15 κιλά πέτυχαν και ύφεση, καθώς και το ένα τρίτο (34%) αυτών που έχασαν δέκα κιλά. Αντιθέτως, μόνο το 4% της ομάδας ελέγχου επέτυχε ύφεση της νόσου.

«Το να θέτεις τον διαβήτη σε ύφεση όσο νωρίτερα γίνεται μετά τη διάγνωση μπορεί να έχει σημαντικά οφέλη, τόσο για τον ασθενή, όσο και για το σύστημα υγείας. Η μελέτη DiRECT δείχνει ότι αυτό είναι εφικτό για περισσότερους από τους μισούς ασθενείς και μάλιστα χωρίς φάρμακα», εξηγεί ο καθηγητής Μάικλ Λιν που παρουσίασε τα αποτελέσματα στο συνέδριο.

Μαίρη Μπιμπή
health.in.gr