

# Мясо, а не яйца, способствует возникновению диабета второго типа

Исследование, проведенное в школе общественного здравоохранения Лома-Линда (LLU), показало, что употребление яиц не связано с повышенным риском развития диабета второго типа (T2D), чего нельзя сказать об употреблении в пищу мяса.

В статье, опубликованной в Американском Журнале Клинического Питания, профессор медицины LLU и профессор общественного здравоохранения Джоан Сабате (Joan Sabaté), который работал главным исследователем, сказал, что эта программа разработана, чтобы определить, может ли недосмотр или конструктивный дефект в предыдущих исследованиях могли дать яйцам такую дурную репутацию.

Сабате и его коллеги из LLU проверили, может ли причина, связанная с предыдущим исследованием, связывающим потребление яиц с повышенным риском T2D, заключаться в том, что они не смогли разделить яйца и мясо.

«Предыдущие исследования показали, что потребление яиц является возможным фактором риска развития диабета 2 типа. Однако эти предполагаемые ассоциации, возможно, связаны с одновременным потреблением яиц и мяса, как например, в типичном американском завтраке», – сказал Сабате.

Чтобы выяснить, может ли виновником болезни стать мясо, а не яйца, исследователи из адвентистского Исследования Здоровья-2 провели опрос среди более чем 55 000 взрослых в начале исследования и следили за ними в среднем на 5,3 года. Ни у одного из пациентов не было диабета, когда началось исследование.

Однако это не было так в конце его. Используя два анкетирования, исследователи определили, что некоторые исследователи заболели диабетом в период исследования.

Результаты не только подтвердили оригинальную гипотезу Сабате о том, что высокий уровень потребления мяса является фактором риска для T2D, но также подтвердили, что чрезмерный индекс массы тела является еще более высоким фактором риска.

Среди участников, которые употребляли как яйца, так и мясо, ожирение и потребление мяса были основными факторами риска, выявленными в исследовании. Не имело значения, ели ли они одно яйцо в неделю или в день. Важно то, сколько лишнего веса они набрали и сколько мяса они съели.

Тем не менее, Сабате и его команда выразили удивление по поводу одного из немногих результатов исследования. Вегетарианцы, которые ели более пяти яиц в неделю, показали небольшое увеличение риска диабета. «Потребление яиц не было связано с шансами диабета типа 2, за исключением вегетарианцев, потребляющих пять или более яиц в неделю», – сказал он.

Несмотря на это, Сабате быстро указывает, что вегетарианские диеты не представляют собой такую же угрозу, как ожирение или потребление мяса. Он даже предположил, что, поскольку общее количество вегетарианцев, потребляющих более пяти яиц в неделю, было очень небольшим, повышенный риск может быть статистической ошибкой. «Необходимо дальнейшее исследование, чтобы убедиться, имеет ли место открытие», – сказал он.

«Если вы хотите снизить риск развития диабета, необходимо в порядке важности: (1) уменьшить ожирение и (2) уменьшить или отказаться совсем от мяса. Далекий третий фактор может заключаться в сокращении количества яиц, потребляемых еженедельно. Но профилактика диабета должна сосредоточиться прежде всего на регулировании веса и ограничении потребления мяса».

Национальный Онкологический институт предоставил финансирование для начального исследования. Американский Совет по Исследованию Яиц финансировал анализ специфических для яиц частей исследования. Сабате сказал, что ни одна организация не имела никакого влияния на разработку, выполнение, сбор данных или представление результатов исследования.

Университет Лома Линда – учебное заведение адвентистов седьмого дня с акцентом на медицинские науки, расположенное в Лома-Линда, Калифорния, США. Университет состоит из восьми организаций и предлагает более ста различных степеней, программ и сертификатов. Он также предлагает дистанционное обучение.

**Джеймс Пондер, Новости университета здоровья Лома-Линда**  
**По материалам Adventist Review**  
**Источник: [logosinfo.org](http://logosinfo.org)**