

Diabetologia. 2002 Mar;45(3):369-77.

Diyette doymuş yağ yerine çoklu doymamış yağ alımı abdominal yağ dağılımını değiştirir ve insülin duyarlılığını iyileştirir.

Summers LK, Fielding BA, Bradshaw HA, Ilic V, Beysen C, Clark ML, Moore NR, Frayn KN.

Oxford Lipid Metabolizması Grubu, Oxford Diyabet Merkezi, Endokrinoloji ve Metabolizma, Radcliffe Infirmary, Oxford, İngiltere.

AMAÇLAR/HİPOTEZ: İngiltere'deki beslenme tavsiyeleri toplam yağ alımının günlük enerji alımının <math><30\%</math>una ve doymuş yağ alımının <math><10\%</math>a düşürülmesi şeklindedir. Uygulamada kişilerin bu değişiklikleri yapması zordur. Kişileri doymuş yağ asitlerinden zengin diyetten çoklu doymamış yağ asitlerinden zengin bir diyetle geçirmek daha kolay olabilir.

YÖNTEMLER: Toplam 17 katılımcı - Tip II (insüline bağımlı olmayan) diabetes mellituslu 6 kişi, obez olmayan 6 kişi ve diyabetik obez 5 kişi – doymuş veya çoklu doymamış yağ asitlerinden zengin bir diyeti 5 haftalık iki dönemde çapraz tasarım koşullarında almak üzere randomize edildi. Çalışmanın başında ve her diyet döneminin sonunda, abdominal yağ dağılımını manyetik rezonans görüntülemeyle, insülin duyarlılığını hiperinsülinemik-öglisemik klamp ve açlık lipid parametreleriyle değerlendirdik.

BULGULAR: Her hafta 3 günlük diyet kayıtları ve biyokimya markerlerinin ölçümüyle değerlendirilen diyet uyumu iyiydi. Enerji ve yağ alımı çoklu doymamış yağ asitlerinden zengin diyetle azalmış görünüyordu ancak vücut ağırlıkları değişmedi. İnsülin duyarlılığı ve plazma düşük dansiteli lipoprotein kolesterol konsantrasyonları çoklu doymamış yağ asitlerinden zengin diyetle doymuş yağ asitlerinden zengin diyetle kıyasla iyileşti. Abdominal deri altı yağ alanında da azalma saptandı.

SONUÇ/YORUM: Bu sonuç daha uzun süreli çalışmalarla doğrulanırsa, bu diyet değişikliği güncel tavsiyelere kıyasla genel popülasyon tarafından daha kolay benimsenebilir ve insülin duyarlılığında önemli ölçüde iyileşme sağlayarak Tip II diyabet gelişme riskini azaltabilir.