

Diabetes Care. 2002 Mar;25(3):417-24.

## **Erkeklerde tip 2 diyabet riskiyle bağıntılı olarak diyetle yağ ve et alımı.**

**van Dam RM, Willett WC, Rimm EB, Stampfer MJ, Hu FB.**

Beslenme Departmanı, Harvard Halk Sağlığı Fakültesi, Boston, Massachusetts 02115,  
A.B.D. rob.van.dam@rivm.nl

**AMAÇ:** Diyetle yağ ve et alımını tip 2 diyabet riskiyle bağıntılı olarak incelemek.

**ARAŞTIRMA TASARIMI VE YÖNTEMLER:** Sağlık Profesyonelleri Takip Çalışmasına katılan ve 1986'da diyabet, kardiyovasküler hastalık ve kanser tanısı almamış 40-75 yaş arası 42,504 erkeği ileriye dönük olarak izledik. Diyet onaylanmış bir gıda sıklığı anketiyle değerlendirildi ve 1990 ve 1994'de güncellendi. 12 yıllık takip döneminde 1,321 yeni tip 2 diyabet olgusunu doğruladık.

**BULGULAR:** Toplam yağ (en düşük ve en yüksek kentiller için çok-değişkenli RR 1.27, GA 1.04-1.55, trend için  $p=0.02$ ) ve doymuş yağ (1.34, 1.09-1.66, trend için  $p=0.01$ ) alımı daha yüksek tip 2 diyabet riskiyle ilişkiliydi. Ancak bu ilişkiler BMI için ilave düzeltme yapıldıktan sonra ortadan kalkmıştır (toplam yağ RR 0.97, GA 0.79-1.18; doymuş yağ 0.97, 0.79-1.20). Oleik asit, trans-yag, uzun zincirli n-3 yağ ve alfa-linolenik asit alımları çoklu değişkenler için yapılan düzeltmeden sonra diyabet riskiyle ilişkili değildi. Linoleik asit 65 yaşın altındaki erkeklerde (RR 0.74, GA 0.60-0.92, trend için  $p=0.01$ ) ve BMI'si  $<25 \text{ kg/m}^2$  olan erkeklerde (0.53, 0.33-0.85, trend için  $p=0.006$ ) daha düşük tip 2 diyabet riskiyle ilişkiliydi ancak daha yaşlı ve obez erkeklerde ilişkili değildi. İşlenmiş etin sık tüketilmesi daha yüksek tip 2 diyabet riskiyle ilişkiliydi (haftada 5 kez veya daha fazla tüketime karşılık ayda  $<1$  tüketim için RR 1.46, GA 1.14-1.86; trend için  $p < 0.0001$ ).

**SONUÇLAR:** Toplam ve doymuş yağ alımı daha yüksek tip 2 diyabet riskiyle ilişkiliydi ancak bu ilişkiler BMI'den bağımsız değildi. İşlenmiş etlerin sık tüketilmesi tip 2 diyabet riskini arttırabilir.