

N Engl J Med. 2001 Sep 13;345(11):790-7.

Kadınlarda diyet, yaşam biçimi ve tip 2 diyabet riski.

Hu FB, Manson JE, Stampfer MJ, Colditz G, Liu S, Solomon CG, Willett WC.

Beslenme Departmanı, Harvard Halk Sağlığı Fakültesi, Boston, Massachusetts 02115,
A.B.D. frank.hu@channing.harvard.edu

ARKAPLAN: Önceki çalışmalar bireysel diyet ve yaşam biçimi faktörlerini tip 2 diyabetle bağlantılı olarak incelemiştir ancak bu faktörlerin kombine etkileri büyük oranda belirsizdir.

YÖNTEMLER: 84,941 kadın hemşireyi 1980'den 1996'ya kadar takip ettik; bu kadınlarda başlangıçta kardiyovasküler hastalık, diyabet ve kanser mevcut değildi. Hemşirelerin diyet ve yaşam biçimiyle ilgili bilgiler periyodik olarak güncellendi. Düşük riskli grup beş değişkenin kombinasyonuna göre tanımlandı: vücut kütle indeksi (kilogram cinsinden ağırlık/ metre cinsinden boyun karesi) <25; tahıl lifi ve çoklu doymamış yağdan zengin ve trans yağ ve glisemik yükten fakir diyet (diyetin kan glukoz düzeyine etkisini yansıtır); günde en az yarım saat süreyle orta-yüksek düzeyde fiziksel aktivitede bulunmak; güncel olarak sigara kullanmamak ve günde ortalama en az yarım alkollü içki tüketimi.

BULGULAR: 16 yıllık takip döneminde 3300 yeni tip 2 diyabet olgusunu belgeledik. Aşırı kilo veya obezite tek başına diyabeti öngören en önemli belirteçti. Egzersiz yokluğu, kötü beslenme, güncel sigara kullanımı ve alkolden uzak durmamak gibi faktörlerin tümü vücut kütle indeksi için düzeltme yapıldıktan sonra bile anlamlı olarak artmış diyabet riskiyle ilişkiliydi. Kohortun geri kalanıyla karşılaştırıldığında, düşük riskli gruptaki kadınlarda (kadınların %3.4'ü) diyabet relatif riski 0.09'du (%95 güven aralığı, 0.05 - 0.17). Bu kohorttaki diyabet olgularının toplam %91'i (%95 güven aralığı, 83 - 95) düşük risk paterniyle uyumlu olmayan davranış biçimlerine ve alışkanlıklara bağlandı.

SONUÇLAR: Bulgularımız tip 2 diyabet olgularının büyük bir çoğunluğunun daha sağlıklı bir yaşam biçiminin benimsenmesiyle önlenebileceği hipotezini desteklemektedir.