

Diabetes Care. 2001 Sep;24(9):1528-35.

Yaşlı Iowa'lı kadınlarda diyetle alınan yağ ve tip 2 diyabet insidansı.

Meyer KA, Kushi LH, Jacobs DR Jr, Folsom AR.

Epidemiyoloji Departmanı, Harvard Halk Sağlığı Fakültesi, Boston, Massachusetts, A.B.D.

AMAÇ: Diyetle yağ alımları ile yeni ortaya çıkan tip 2 diyabet insidansı arasındaki ilişkileri incelemek.

ARAŞTIRMA TASARIMI VE YÖNTEMLER: Diyetle alınan yağ asitleri ile diyabet arasındaki ilişkiyi, başlangıçta diyabetik olmayan 35,988 yaşlı kadında ileriye dönük bir kohort çalışması yürüterek inceledik. Diyet gıda sıklığı anketiyle başlangıçta değerlendirildi ve 11 yıllık takip döneminde yeni 1,890 diyabet olgusu ortaya çıktı.

BULGULAR: Yaş, sigara kullanımı, alkol tüketimi, BMI, bel/kalça oranı, fiziksel aktivite, demografik faktörler ve diyetteki magnezyum ve tahıl lifi için düzeltme yapıldıktan sonra, diyabet insidansı diyetle alınan çoklu doymamış yağ asitleri, bitkisel katı yağ ve trans yağ asitleriyle negatif ilişkili ve omega-3 yağ asitleri, kolesterol ve Keys skorlarıyla pozitif ilişkili bulundu. Diyetteki diğer yağlar için eş zamanlı düzeltmeden sonra, sadece bitkisel yağın diyabet riskiyle açıkça ilişkili olduğu saptandı. Bitkisel yağ alımı kentillerinde relatif riskler 1.00, 0.90, 0.87, 0.84 ve 0.82'ydi ($P = 0.02$). Diyabet riski doymuş yağ asitleri yerine çoklu doymamış yağ asitlerinin alımıyla ters orantılı iken, Keys beslenme skoruyla pozitif korelasyon gösterdi.

SONUÇLAR: Bu veriler yeni gelişen tip 2 diyabet ile bitkisel yağlar ve doymuş yağ asitleri ve kolesterol yerine çoklu doymamış yağ asitlerinin alımı arasındaki ters orantıyı desteklemektedir.