

ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΜΕ ΤΟ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ II

* Δ. Μπαλάσκα*(1), Ι. Πολλάλης (2), Γ. Δημογέροντας (3), Δ. Καραφέρης (4), Ζ. Μπιτσώρη (5)

1. Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, Αθήνα
2. Τμήμα Οικονομικής Επιστήμης, Πανεπιστήμιο Πειραιώς
3. Metropolitan Hospital, Ν. Φάληρο
4. Γενικό Λογιστήριο του Κράτους, Αθήνα
5. Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών «Η ΕΛΠΙΣ», Αθήνα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Ο σακχαρώδης διαβήτης (ΣΔ) είναι ένα νόσημα που χαρακτηρίζεται από αύξηση των τιμών της γλυκόζης στο αίμα. Αυτό συμβαίνει είτε γιατί ο οργανισμός δεν μπορεί να παράγει καθόλου ινσουλίνη, είτε γιατί η ινσουλίνη που παράγεται δεν είναι αποτελεσματική.

ΣΚΟΠΟΣ: Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να τονιστεί η επίδραση του κόκκινου κρέατος στην αύξηση της γλυκόζης στο αίμα.

ΥΛΙΚΟ: Το υλικό της παρούσας ανασκόπησης στηρίζεται στην έντυπη ελληνική και διεθνή βιβλιογραφία.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Είναι γεγονός ότι το κόκκινο κρέας (χοιρινό, μοσχάρι, αρνί και κατσίκι) αυξάνει το σάκχαρο. Ωστόσο η κατανάλωση κόκκινου κρέατος συνδέεται με την εμφάνιση ΣΔ τύπου II. Επίσης υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ της συχνής κατανάλωσης επεξεργασμένου κόκκινου κρέατος και του κινδύνου εμφάνισης ΣΔ τύπου II ενώ το μη επεξεργασμένο κόκκινο κρέας δε φάνηκε να συσχετίζεται με το ΣΔ τύπου II. Επίσης παρατηρήθηκε ότι τόσο η συνολική πρόσληψη λίπους όσο και η πρόσληψη κορεσμένου λίπους σχετίζονταν με τον κίνδυνο εμφάνισης ΣΔ τύπου II. Τέλος, τα συστατικά του κόκκινου κρέατος που είναι υπεύθυνα για την εμφάνιση του διαβήτη είναι τα συντηρητικά που βρίσκονται στα αλλαντικά και σε άλλους τύπους επεξεργασμένου κόκκινου κρέατος. Ως αιτία της παθογένειας φαίνεται να είναι τα νιτρώδη και τα νιτρικά που προστίθενται ως συντηρητικά αλλά και οι ετεροκυκλικές αμίνες και πολυκυκλικοί υδραγονάνθρακες που παράγονται κατά τη διάρκεια του ψησίματος. Τα παραπάνω συστατικά μπορούν να μετατραπούν σε N- Νιτροζαμίνες και να δράσουν τοξικά στα β-κύτταρα του παγκρέατος που παράγουν την ινσουλίνη.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Το συμπέρασμα όλων αυτών είναι ότι η υπερβολική κατανάλωση κόκκινου κρέατος είτε προκαλεί αύξηση βάρους και έτσι αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης ΣΔ τύπου II, είτε αύξηση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων στους πάσχοντες από ΣΔ. Επομένως, η μεσογειακή διατροφή έρχεται να δώσει και πάλι την απάντηση αφού το κόκκινο κρέας βρίσκεται στην κορυφή της πυραμίδας της, παρ'ότι είναι εξαιρετική πηγή σιδήρου και πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας. Η προτροπή για περιορισμένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος (2-4 φορές το μήνα) έγκειται στο γεγονός ότι αυτό περιέχει κορεσμένο λίπος και ως εκ τούτου συνδέεται άμεσα τόσο με την παχυσαρκία όσο και με το ΣΔ τύπου II και τα καρδιαγγειακά νοσήματα.