

作成番号:0191

一般社団法人 日本侵襲医療安全推進啓発協議会 「会員向けメールマガジン」

号数:2024-191

内容:グリセミック指数(GI)・グリセミック負荷(GL)が高い食事が 2 型糖尿病発症リスクを増大させる。

出典:Associations of the glycaemic index and the glycaemic load with risk of type 2 diabetes in 127 594 people from 20 countries (PURE): a prospective cohort study.

The lancet. Diabetes & endocrinology. 2024 May;12(5);330-338.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38588684/>

低いグリセミック指数(GI)/グリセミック負荷(GL)食が 2 型糖尿病患者の HbA1c 低下をもたらしたことが報告されている。GI/GL が高い食事の摂取が、2 型糖尿病の発症リスクを増大させるか「Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE) 研究」、カナダ・McMaster University の研究者らが調査して、Lancet Diabetes & Endocrinology 誌 2024 年 5 月号に報告した。

低・中・高所得国 20 ヶ国の成人を対象とする PURE 研究のデータを分析した。解析には、35～70 歳の 127,594 人が含まれ、追跡期間中央値は 11.8 年 (IQR 9.0～13.0) であった。7,326 例 (5.7%) が 2 型糖尿病を発症し、多変量調整後、GI が最も高い群は、最も低い群と比較して、2 型糖尿病の発症リスクが有意に高かった (HR:1.15、95%信頼区間[CI]:1.03～1.29)。GL が最も高い群でも、最も低い群と比較して、2 型糖尿病の発症リスクが有意に高かった (HR:1.21、95%CI:1.06～1.37)。GI と糖尿病との関連は、BMI が高い群のほうが低い群よりも強かった。

低 GI と低 GL の食事を摂取することで 2 型糖尿病の発症を防ぐ可能性がある。

