

Hedelmienkin glykemiaindeksillä on merkitystä diabeetikoille

Pienen glykemiaindeksin hedelmien (GI alle 70 % vehnäleipään verrattuna) nauttimisella on yhteys hyvään glukoositasapainoon ja systoliseen verenpaineeseen tyypin 2 diabeetikoilla (Jenkins DJA ym. Diabetologia, julkaistu verkossa 27.10.2010). Tämä todettiin tutkimuksessa, jossa pienen GI:n ryhmään kuuluivat lauhkean vyöhykkeen hedelmät, kuten omenat, päärynät, sitrushedelmät, marjat, nektariinit, persikat ja luumut. Suuren GI:n ryhmässä oli tyypillisesti trooppisia hedelmiä kuten banaaneja, mangoja, viinirypäleitä, rusinoita sekä vesi- ja cantaloupemeloneja.

Puoli vuotta kestäneeseen tutkimukseen osallistui 155 tyypin 2 dia-

beetikkoa. Heidät satunnaistettiin kahteen ryhmään, joista toinen nautti pienen GI:n ruokia ja myös tällaisia hedelmiä, ja toinen kuitupitoisia ruokia ja suuren GI:n hedelmiä.

Hedelmien kokonaiskulutus ei korreloinut glukoositasapainoon, mutta pienen GI:n hedelmien kulutukseen liittyi pienempi HbA_{1c}-arvo, matalampi systolinen verenpaine ja eräät edulliset muutokset sepelvaltimotaudin riskitekijöissä, kuten pienempi kokonais- ja HDL-kolesterolin suhde omenoita nauttineilla. Löydökset eivät johtuneet painon tai kuidun saannin eroista.

Hedelmien nauttimista suositellaan sekä terveille että diabeetikoil-

le, vaikka monet niistä sisältävät huomattavia määriä sokereita. Tämä tutkimus osoittaa, että hedelmienkin välillä on eroja, joilla voi olla merkitystä diabeetikoille.

Hyvä uutinen tuloksissa on, että suosituimmat meillä Suomessa käytetyt hedelmät ja marjat kuuluivat vaikutuksiltaan edulliseen pienen GI:n ryhmään. Suuren GI:n ryhmän suosituimpien lajien banaanien ja viinirypäleiden suuri sokeripitoisuus on entuudestaan hyvin tunnettu asia. Näiden hedelmien käyttöä ja nautittuja annoksia onkin tämän takia totuttu tarkkailemaan varsinkin tyypin 1 diabeetikkojen hoidossa. ■ AnA