过早喝牛奶,会打开1型糖尿病“开关”?

“太早喝牛奶,宝宝容易患糖尿病”,微信朋友圈转发的文章,让不少曾经混合喂养的家长都捏了把汗。更有家长疑惑,“我家宝宝一出生就加了奶粉,是不是以后变小糖人的机会就高啊?”家长不用太多担心。在近日举行的江苏省人民医院“南壹社”第12届青少年1型糖尿病夏令营上,内分泌科专家告诉记者,婴儿过早喝牛奶和糖尿病的关联,学术界确实有研究,但多针对的是1型糖尿病,两者的关系还需要进一步确定,家长不用过分担心,但提倡母乳喂养仍然是科学的。

过早喝牛奶是糖尿病罪魁祸首?

1型糖尿病属于自体免疫性疾病,可能是由于自体免疫系统破坏产生胰岛素的胰腺胰岛β细胞引起的。有研究表示,由于婴儿的免疫系统尚不完善,过早地引入不恰当的辅食会增加罹患1型糖尿病的风险,也很容易引起其他过敏症状。

江苏省人民医院内分泌科张梅主任医师告诉记者,国际上确实有研究发现过早断奶会增加1型糖尿病风险,有一部分研究也发现牛奶中的某些蛋白质与1型糖尿病之间有一定相关性。也就是说,婴儿过早喝奶粉,有可能会打开1型糖尿病的“开关”。但是这个理论目前还只是一种假说,需要更多的研究来证实。

对于家长来说,仍然值得注意的是,不管假说结论如何,婴儿确实不应过早地摄入牛奶,因为过早喝牛奶也会增加过敏的风险。最好等婴儿1岁之后再引入牛奶进入饮食。

携带高危基因大部分也不发病

该院内分泌科主任、长期从事糖尿病研究的杨涛教授表示,1型糖尿病是一种胰岛β细胞损伤引起胰岛素分泌不足,导致糖代谢失调的内分泌疾病,该病好发于儿童和青少年,但这并不是说,该病只是儿童和青少年的“专利”,很多成年人甚至老年人也可能是1型糖尿病。

江苏省人民医院也曾经对就诊的1型糖尿病患者做过基因检测,发现这些患者普遍携带高危基因。那有没有可能在人群中进行1型糖尿病高危基因的筛查,从而锁定高危人群预防发生呢?张梅主任说,这个高危基因并没有筛查意义。携带这种基因最后发生糖尿病的,只占了0.3%–0.5%,也就是说携带这种基因的,大部分并不会发病的。

杨涛主任也表示,1型糖尿病是一种遗传易感性疾病,而不是一种遗传疾病,也就是说,如果父母中有人患有1型糖尿病,子女有患病的可能,而不是一定会患病。他们所遇到的患者,95%父母都不是1型糖尿病患者,实际生活中也很少在一个家庭中看到有2例1型糖尿病的患者。有基因的缺陷,再加上某些环境因子的诱发,才触动了1型糖尿病的开关。

1型糖尿病患者也可以过正常人生

据了解,皇家马德里和西班牙后卫纳乔也是一名1型糖尿病患者,他在西班牙与葡萄牙的比赛时,曾用一脚漂亮的远射敲开了葡萄牙大门。纳乔虽然少年罹患1型糖尿病,但他通过自己不懈的努力,没有放弃足球生涯,坚持从事连普通人都难以承受的足球运动,并且成长为世界级的球星。

张梅教授介绍,1型糖尿病患者可以正常的从事各种运动,比如快走,慢跑,球类运动等,定期体育活动应该是一项常规目标。1型糖尿病患者需在专业指导下科学饮食,根据运动前后监测的血糖值评估,从而调节锻炼的强度,这对患者的病情是有所帮助的。

随着药物与检测手法的进步,1型糖尿病患者日常治疗已经简便许多,控制效果也比十几年前要好很多。但1型糖尿病患者生活质量与自我管理仍然密切相关。掌握疾病知识与管理方法,提高自我管理水平,更好地控制血糖,改善代谢指标,延缓并发症的发生,提高生活质量。

侯雨萌 杨彦

研究表明:间歇性禁食或增加2型糖尿病风险

近日,欧洲内分泌学会年度会议上的研究表明,间歇性禁食(指周期性地在一定的时间内保持零热量或极低热量摄入)可能会对人的新陈代谢产生严重的影响。这是首次研究表明,间歇性禁食饮食实际上可能会损害胰腺并影响正常健康人的胰岛素功能,这可能会导致糖尿病和严重的健康问题。

具体来说,这项由巴西圣保罗大学的研究员Ana Claudia Munhoz Bonassa领导的新研究表明,间歇性禁食可能会损害胰腺的正常活动和胰岛素的分泌,进而可能会增加2型糖尿病的风险。研究人员在他们的研究中发现,在短时间内禁食会增加氧化应激和自由基的产生。

氧化应激和过量的自由基会加速衰老过程并破坏我们的DNA,增加癌症、心血管疾病和神经退行性疾病的风险。

为了查明间歇性禁食是否确实产生自由基,Bonassa和她的同事用健康的成年大鼠进行实验,为期3个月。

在此期间,研究人员测量并监测啮齿类动物的胰岛素水平和功能、体重和自由基水平。在节食期结束时,老鼠的体重和预期一样减轻了。然而,他们体内脂肪的分布却出人意料地发生了变化。啮齿动物腹部脂肪组织的数量增加。最近的研究显示,腹部脂肪与2型糖尿病有密切关系,一些研究甚至提出了一种分子机制,前者可能导致后者。

此外,Bonassa及其同事发现胰岛素分泌性胰腺细胞受到损害,以及自由基水平较高和胰岛素抵抗的迹象。

该研究的主要作者对调查结果发表评论说:“我们应该考虑选择间歇性禁食饮食的超重或肥胖者可能已经有了胰岛素抵抗。尽管这种饮食可能会导致早期的快速减肥,但长期来看,可能会对他们的健康造成潜在的严重损害,比如2型糖尿病的发展。”

未来,科学家们计划更详细地研究间歇性禁食对胰腺和胰岛素的正常功能的破坏性影响。

吴茜茜

这4种蔬菜升糖快!糖尿病患者少吃

多吃蔬菜有好处,但对于糖尿病患者来说,并不是什么蔬菜都可以吃的,这4种蔬菜的升糖速度就很快,糖尿病患者要谨慎食用。

芋头:芋头中的主要成分是淀粉,相当于我们平时吃的主食。糖友不应将芋头视作蔬菜,而要当成一种主食。不仅如此,芋头煮熟后热量及糖分均会升高,易使血糖升高。所以糖尿病患者如果吃芋头的话,建议减少相应主食的量,100克芋头减少25克主食,以保证血糖稳定。

土豆:每100克土豆含17.2克碳水化合物,碳水化合物含量较高,因此很多人都将土豆当成主食。所以,和芋头一样,糖友们吃100克土豆减少25克的主食。炸土豆、炸薯条等土豆做法,经过高温油炸,可能会产生一些苯并芘等有害物质,且脂肪含量过高,不建议食用。糖友最好选用煮土豆或蒸土豆等形式,入菜的话可以选择炖或清炒的方式。

莲藕:七孔藕外皮为褐黄色、外形短粗,这种蔬菜淀粉含量比较高、水分比较少、糯而不脆,适宜做汤炖煮。七孔莲藕常用来做莲藕炖排骨,热气腾腾的非常受人们喜爱,不过这种水生蔬菜也属于根茎类,含有较高的淀粉,每100克莲藕含70千卡能量、16.4克碳水化合物,糖尿病患者最好不要过多食用。

干百合:入菜的干百合并不是你脑海中浮现出来的娇艳欲滴的鲜花,干百合以碳水化合物为主要成分,因此对于糖友来说,百合算主食,虽不能说禁止吃,但是糖友食用一定要适量。

●相关链接

糖尿病患者应该从调整食物入手,控制血糖指数。糖友要尽量食用血糖生成指数比较低的食物,避免选用高血糖生成指数食物或不健康的烹饪方法。适当增加热量低的蔬菜摄取量,这类蔬菜有菜薹、油菜、小白菜、生菜、莴笋、芹菜、蕹菜、苋菜、冬苋菜、菠菜、茭白、苦瓜、黄瓜、冬瓜、南瓜等,糖尿病患者一般每天可增加500克左右。

向红丁

惊!50%脂肪肝患者是糖尿病前期

在非酒精性脂肪肝患者中,50%的患者伴有高胰岛素血症和糖尿病前期表现,若能早期引起重视,有60%~80%的患者可以从危险的边缘挽救回来,免受糖尿病及心血管病的困扰。

因此,要预防糖尿病,预防脂肪肝的进一步发展,就需要早发现、早控制,合理的运动、改变生活方式都可以恢复正常。如果发现自己近期有体重增加、饭后头昏、精力不集中、动则疲劳、腹部隐痛、饱胀不适等高脂血症和脂肪肝的临床征象,就需要尽快做脂肪肝的筛查;如果在体检时发现肝酶升高,血脂、血糖异常,就应该及时进行肝脏B超检查,必要时进行CT或MRI的检查,精确判定脂肪肝的严重程度和肝脂肪含量,同时,还应到有经验的专科进行全面的检查。

脂肪肝的治疗以综合治疗为主,首先要引起重视,最有效的方法是减重,生活方式的调整和饮食结构的改变,如避免高脂饮食和过度进食、饭后适当运动、生活作息规律、不沉溺于游戏和网络等。如果有其他代谢紊乱,可以在医生指导下辅以药物治疗改善相应的肝酶异常、糖耐量异常、高胰岛素血症、高血脂以及肥胖等伴发因素。

曲 伸

关注

“扬子名医团”将健康顾问装进口袋

扫描二维码关注“扬子名医团”

扬子晚报