

ΚΛΙΝΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟ ΛΑΪΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

Σκοπός: Η επίδραση της κατανάλωσης επιδορπίων της σειράς **Sweet & Balance** με χαμηλό Γλυκαιμικό Δείκτη και Γλυκαιμικό Φορτίο στις μεταβολικές παραμέτρους **σε ενήλικες με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2**.

Υλικό: Μελετήθηκαν συνολικά 25 άτομα με Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 2, τα οποία λάμβαναν σταθερή δόση αντιδιαβητικών δισκίων 3 μήνες προ της έναρξης της διαιτολογικής παρέμβασης και καθ' όλη τη διάρκεια της μελέτης, ενώ παρουσίαζαν αποδεκτή γλυκαιμική ρύθμιση (HbA1C < 8%). Οι ενήλικες μελετήθηκαν στο Διαβητολογικό Κέντρο της Α' Πρ. Παθολογικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, στο Νοσοκομείο «Λαϊκό».

Μέθοδος: Τα άτομα της μελέτης χωρίστηκαν σε 2 ομάδες. Μία ομάδα 17 ατόμων (**Ομάδα Sweet & Balance**) ακολούθησε για χρονικό διάστημα 3 μηνών, ένα ισορροπημένο, υποθερμιδικό (-500 kcal από τις προσλαμβανόμενες) πρόγραμμα διατροφής που τους δόθηκε (υδατάνθρακες 45%, λιπίδια 35%, πρωτεΐνες 20%), στο οποίο είχαν συμπεριληφθεί τα προϊόντα της σειράς **Sweet and Balance, σε συχνότητα 4 φορές/εβδομάδα**. Η δεύτερη ομάδα 8 ατόμων, άντρες/γυναίκες, (**Ομάδα Ελέγχου**) ακολούθησε για χρονικό διάστημα 3 μηνών, ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής με τις ίδιες αναλογίες υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λιπαρών, στο οποίο δεν είχαν συμπεριληφθεί οι υπό εξέταση τροφές. Και οι δύο ομάδες είχαν την ίδια συχνή διαιτολογική παρακολούθηση. Κατά την αρχική εκτίμηση και μετά από την τρίμηνη παρέμβαση, μετρήθηκαν το βάρος, η περιφέρεια της μέσης, η αρτηριακή πίεση, η γλυκόζη, η HbA1C, τα λιπίδια, η ηπατική βιοχημεία και δείκτες φλεγμονής όπως η hsCRP, ο TNF-α και η Ιντερλευκίνη 6 (IL-6).

Αποτελέσματα: Στον Πίνακα περιγράφονται τα κλινικά και βιοχημικά αποτελέσματα (median) των δύο ομάδων. Συγκεκριμένα παρατηρήθηκαν στατιστικά **σημαντική απώλεια του βάρους σώματος κατά 3 kg, μείωση του δείκτη μάζας σώματος (BMI)** ($p < 0,001$) και της περιφέρειας μέσης ($p = 0,013$), ενώ επιτεύχθηκε και καλύτερη γλυκαιμική ρύθμιση καθώς **μειώθηκαν** τόσο τα επίπεδα της γλυκόζης νηστείας ($p = 0,063$) όσο και η HbA1C ($p = 0,074$). Επίσης, **μειώθηκε σημαντικά η αρτηριακή πίεση** ($p = 0,021$), **βελτιώθηκαν οι δείκτες της ηπατικής βιοχημείας που σχετίζονται με την ύπαρξη λιπώδους διήθησης του ήπατος και μειώθηκαν οι δείκτες φλεγμονής**. Κανένας από τους 25 ασθενείς δεν παρουσίασε κάποια ανεπιθύμητη ενέργεια μετά από την κατανάλωση των υπό εξέταση τροφίμων.

Συμπεράσματα: Τα άτομα που ακολούθησαν διαιτολογικό σχήμα που περιελάμβανε τα επιδόρπια χαμηλού Γλυκαιμικού Δείκτη και χαμηλού Γλυκαιμικού Φορτίου **Sweet & Balance** παρουσίασαν **καλύτερη και πιο εύκολη συμμόρφωση στο διατροφικό πρόγραμμα, ενώ παρατηρήθηκε σημαντική απώλεια βάρους και καλύτερη γλυκαιμική ρύθμιση**.

Πίνακας 1. Κλινικά και εργαστηριακά αποτελέσματα

Αποτελέσματα	Αρχικό Ομάδα Sweet & Balance	Τελικό Ομάδα Sweet & Balance		Αρχικό Ομάδα Ελέγχου	Τελικό Ομάδα Ελέγχου	
Βάρος, Kg	87,1	84	p=0,000	86,8	84,4	p=0,042
BMI, Kg/m ²	32,5	31,1	p=0,000	31,4	30,8	p=0,066
Περιφέρεια Μέσης, cm	103,9	101,6	p=0,013	109,6	107	p=0,098
Περιφέρεια Ισχίων, cm	115,7	112,4	p=0,001	115,2	114,2	p=0,089
Συστολική Αρτηριακή Πίεση (SBP), mmHg	129,9	121,8	p=0,021	130,6	131,4	p=0,587
Διαστολική Αρτηριακή Πίεση (DBP), mmHg	76,2	70,6	p=0,009	78,6	74,8	p=0,099
Σάκχαρο, mg/dl	142,6	132,2	p=0,063	144,2	122,6	p=0,294
Ολική Χοληστερίνη, mg/dl	180	168,7	p=0,092	148,8	154,6	p=0,113
HBA1C	6,5	6,2	p=0,074	6,7	6,4	p=0,419