

Утренний кофе на голодный желудок мешает усваиваться глюкозе, предупреждают британские специалисты. Это якобы может привести к инсулинорезистентности и сахарному диабету. Чтобы снизить риски, ученые рекомендуют пить кофе не до завтрака, а после. Утренний кофе на голодный желудок ухудшает метаболизм глюкозы, что потенциально способно привести к диабету, предупреждают физиологи из Батского университета в Великобритании. Исследование было опубликовано в журнале British Journal of Nutrition. Экспертный Совет РДА крайне скептически относится к выводам наших британских коллег, так как отрабатывая небольшие гранты по 10 000 фунтов стерлингов они не имеют возможность перепроверить результаты своих исследований. Большинство предшествующих исследований указывали на положительный эффект влияния умеренного потребления кофеина при метаболическом синдроме
.

РДА долго и пристально изучала влияние кофеина и кофеин содержащих продуктов на состояние компенсации сахарного диабета
. Нами было введено
понятие Кофейной Единицы
, равной 100 мг кофеина, содержащегося
в том или ином продукте
. Был сделан вывод о безопасности потребления 4 Кофейных Единиц в сутки взрослым человеком. Отдельный разговор необходимо вести об
энергетических напитках
.

Участниками эксперимента стали 29 здоровых мужчин и женщин, которых ученые поделили на три группы. Первая спала так же, как обычно, и утром выпивала сладкий напиток, по содержанию калорий эквивалентный завтраку. Вторую группу исследователи будили каждый час, наутро угощая их таким же напитком, что и первую группу. С третьей группой происходило то же самое, что и со второй, но за полчаса до сладкого напитка участники получали порцию крепкого черного кофе.

У всех участников после употребления сладкого напитка исследователи брали кровь на анализ глюкозы в крови.

Как выяснилось, одна ночь с нарушением сна не влияет на усвояемость глюкозы по сравнению с нормальным сном, хотя прошлые работы показывали связь между сном и метаболизмом глюкозы. Однако потребление кофе натощак привело к росту уровня глюкозы в крови на 50% по сравнению с группами, которые его не получали. Это может говорить о том, что кофеин потенциально способен приводить к инсулинорезистентности. Кроме того, известно, что кофеин стимулирует больший выброс в кровь жиров, что тоже мешает организму получать глюкозу из крови.

Решая кофеином одну проблему, можно создать себе новую, и, борясь с сонливостью, ухудшить метаболизм глюкозы.

Изменения в метаболизме глюкозы говорят о снижении чувствительности к инсулину и повышению риска развития сахарного диабета 2-го типа в будущем, но при прогнозировании долгосрочных результатов необходимо учитывать и другие факторы, такие как физическая активность, отмечают исследователи. Единичные изменения не нанесут серьезного вреда, но регулярное систематическое вмешательство в метаболические процессы действительно может повлиять на здоровье.

«Мы знаем, что почти половина из нас просыпается утром и, прежде чем что-то сделать, пьет кофе — интуитивно, чем больше мы устаем, тем крепче кофе, — говорит профессор Джеймс Беттс, ведущий автор исследования. — Наша работа важна, и ее результаты имеют далеко идущие последствия для здоровья, так как до сих пор мы имели ограниченные знания о том, что кофеин делает с нашим организмом, в частности, как влияет на метаболизм и контроль уровня сахара в крови».

Проще говоря, контроль уровня сахара в крови нарушается, когда организм сначала получает дозу кофеина, особенно после бессонной ночи, поясняет Беттс. Снизить риски можно, выпив кофе не перед завтраком, а после, если все еще будет его хотеться.

«Эти данные могут быть важны для здоровья всех нас», — отмечает он.

«Результаты показывают, что одна только ночь беспокойного сна не ухудшила реакцию участников на глюкозу и инсулин в крови по сравнению с ночью нормального сна, и это обнадеживает, — добавляет его коллега Гарри Смит. — Однако не стоит начинать день после плохого сна с крепкого кофе — это отрицательно влияет на метаболизм глюкозы. В связи с этим людям следует попытаться сбалансировать потенциальную пользу кофеина как стимулятора утром с риском роста уровня глюкозы в крови, и, возможно, лучше употреблять кофе после завтрака, чем до него. Нам нужно узнать гораздо больше о влиянии сна на наш метаболизм, например, о том, сколько ночей с неспокойным сном необходимо для нарушения нашего метаболизма и каковы долгосрочные последствия этого, а также как бороться с этими проблемами».

Умеренное употребление кофе дает определенные преимущества для здоровья — снижает риск сердечных заболеваний, некоторых видов рака и неврологических заболеваний, поэтому результаты исследований «не означают, что кофе не может быть частью здорового образа жизни», подчеркивает Смит.

Кроме того, не следует слишком оптимистично относиться к данным о том, что бессонная ночь на метаболизм не влияет — если это происходит редко, то серьезного вреда для организма, скорее всего, действительно не будет, но систематический недосып значительно повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета 2-го типа.

Хотим обратить внимание, что на заседании № 53 Совета МОО РДА в Почетные члены РДА был принят
Фердинанд Рунге
, открыватель кофеина. Номерной Золотой ювелирный знак ручной работы Почетного члена и соответствующий Диплом были переданы Чантурия Рамазу Отарьевичу, Президенту Союза производителей РосЧайКофе, являвшегося тогда одновременно Президентом Международной Ассоциации Производителей чая, для передачи в немецкий союз производителей кофе и чая.

Обсуждение на Форуме .