

Медицинский обозреватель «АиФ» А. Мельников обратился к М. Богомолову с вопросом по какой причине во многих СМИ указывается на категорический запрет потребления пива людям с диабетом и/или повышенным весом. Так ли это?

Причину запрета объясняют тем, что пиво имеет очень высокий гликемический индекс (ГИ). Он показывает, что напиток может быстро повышать уровень глюкозы в крови. И для людей с диабетом и предиабетом это нежелательно. Другая причина – пиво способствует увеличению веса.

«Пиво делают из ячменя, и поэтому, главным сахаром в нем является мальтоза, - объясняет aif.ru врач-психоэндокринолог и президент Российской диабетической ассоциации Михаил Богомолов. – Поскольку он очень легко всасывается в кровь и трансформируется (превращается) в глюкозу, то действительно быстро повышает ее уровень в крови. Из-за этого, мальтоза повышает уровень сахара в крови в 1,4 раза больше, чем сама глюкоза. Получается, что у пива действительно высокий гликемический индекс. Потенциально, для людей с диабетом это негативный момент. Но применительно к пиву есть смягчающие обстоятельства.

Дело в том, что в этом напитке содержание углеводов низкое, в среднем в стакане объемом 250 мл присутствует 7,5 г сахаров (в зависимости от конкретного вида может быть немного меньше или больше). Для сравнения, в таком же стакане обычной газировки не менее 25 г сахара, а в 150 г отварного картофеля – 24 г. Поэтому, несмотря на высокий ГИ, пиво не будет сильно повышать глюкозу в крови, но только при умеренном потреблении.

Плюс, этот негативный эффект частично уравновешивается полезными эффектами пива. Например, в исследованиях доказано, что потребление любого алкоголя в дозе 24 г этанола (чистый спирт) в день, снижает риск сахарного диабета 2 типа на 30%. И кстати, этот эффект более выражен у женщин: у них. предполагаемый защитный

эффект составляет до 45%, а у мужчин - до 25%.

Ученые предлагают несколько механизмов, объясняющих это. Во-первых, спирт повышает уровень адипонектина. Этот сигнальный (регуляторный) пептид, выделяемый жировой тканью, защищает от диабета типа 2. Тот факт, что адипонектин преимущественно вырабатывается в жировой ткани ягодиц, объясняет более сильный защитный эффект у женщин по сравнению с мужчинами.

Есть и другие механизмы защитного действия алкоголя. Не все они хорошо изучены. Но в целом небольшие дозы спиртного подавляют острое повышение уровня глюкозы в крови после еды и увеличивают ранний ответ на инсулин. В подтверждение этого, исследования показывают, что у людей с диабетом, потребляющих менее 40 г алкоголя в день, ниже уровень гликированного гемоглобина (HbA1c), по сравнению с абстинентами (люди, совсем не употребляющие алкогольные напитки – прим. aif.ru). Этот показатель отражает средний уровень глюкозы в крови в течение предшествующих 8-12 недель, и он хорошо отражает, насколько хорошо пациент регулирует уровень глюкозы.

Кроме того, есть научные исследования, в которых показано, что у людей с диабетом умеренное потребление пива и алкоголя уменьшает риски возникновения микрососудистых осложнений (поражение глаз, почек и т.д.) и смерти от ишемической болезни сердца.

Поэтому, для большинства пациентов с диабетом пиво может быть приемлемым напитком, но только при жестком соблюдении ряда условий. Во-первых, потреблять его можно только в умеренных количествах. Если говорить о конкретных дозах, то в день это примерно одна бутылка объемом 0,5 л для мужчин и половина этой дозы – для женщин. И пить надо не ежедневно, а не чаще 4-5 дней в неделю. Во-вторых, пиво лучше потреблять во время еды. Нужно четко понимать, что превышение этих количеств алкоголя нивелирует полезные эффекты напитка и делает его вредным. Отмечу, что в последние годы появилось много безалкогольного пива, в котором обычно и мало сахаров. Такой напиток для людей с диабетом ещё предпочтительнее.

Все сказанное выше, справедливо и для людей с ожирением. При таком небольшом потреблении оно не способствует повышению веса.

Полный текст интервью читайте в газете «АиФ».

Медицинский обозреватель «АиФ» А. Мельников обратился к М. Богомолову с вопросом по какой причине во многих СМИ указывается на категорический запрет потребления пива людям с диабетом и/или повышенным весом. Так ли это?