



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 беспокойным 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](#) .