Опубликован научный обзор Журнала американской медицинской ассоциации «Внутренняя медицина», который позволяет РДА рекомендовать вегетарианское питание для снижения уровня смертности пациентов с сахарным диабетом.

Актуальность: имеются некоторые свидетельства возможной связи между вегетарианскими режимами питания и снижением уровня смертности, однако эта взаимосвязь недостаточно изучена.

Задача: оценка связи между вегетарианскими режимами питания и уровнем смертности.

Схема исследования: проспективное когортное исследование с целью анализа смертности, проводимое с использованием регрессионной модели пропорциональных рисков Кокса и учетом важных демографических характеристик и факторов образа жизни, способных повлиять на результаты исследования.

Условия проведения: второе исследование здоровья адвентистов седьмого дня (AHS 2) с участием большой когорты жителей Северной Америки.

Участники: всего для участия в исследовании в период с 2002 по 2007 гг. было набрано 96 469 мужчин и женщин, являющихся адвентистами седьмого дня; из них после необходимого отсева в выборку для анализа данных было включено 73 308 испытуемых.

Ход исследования: после исходного изучения рациона с помощью анкеты для количественной оценки частоты употребления различных продуктов питания и напитков было выделено 5 категорий режимов питания: невегетарианский; полувегетарианский; пескетарианский; оволактовегетарианский и веганский.

Основные оценочные показатели: взаимосвязь между вегетарианскими режимами питания и уровнем смертности без учета причин, а также показателями смертности по конкретным причинам — данные по числу смертей за 2009 г. были взяты из

национального реестра смертности США.

Результаты: на протяжении периода наблюдения средней продолжительностью 5,79 года умерло 2570 из 73 308 участников исследования. Уровень смертности составил 6,05 (95 % ДИ: 5,82□6,29) смертей на 1000 человеко□лет. Общий скорректированный относительный риск (ОР) смерти без учета причин для всех вегетарианцев по сравнению с невегетарианцами составил 0,88 (95 % ДИ: 0,80
□
0,97). По сравнению с невегетарианцами скорректированный ОР смерти без учета причин для веганов составил 0,85 (95 % ДИ: 0,73
□
1,01); для оволактовегетарианцев — 0,91 (95 % ДИ: 0,82
□
1,00); для пескетарианцев — 0,81 (95 % ДИ: 0,69
□
0,94); а для полувегетарианцев — 0,92 (95 % ДИ: 0,75
□
1,13). Были выявлены значимые взаимосвязи между вегетарианским питанием и уровнем смертности от сердечно-сосудистых заболеваний; уровнем смертности в результате других заболеваний, кроме ССЗ и рака; а также показателями смертности от почечных и эндокринных заболеваний. Выявленные связи были более выраженными и чаще более значимыми у мужчин, чем у женщин.

Выводы и практическая значимость: вегетарианские режимы питания связаны со снижением уровня смертности без учета причин, а также со снижением уровня смертности от некоторых заболеваний. Результаты, полученные для мужчин, представляются более достоверными. Выявленные полезные для здоровья связи должны быть тщательно изучены специалистами, которые проводят диетологические консультации.

Справочная информация

Orlich MJ, Singh PN, Sabaté J, et al. Vegetarian Dietary Patterns and Mortality in Adventist Health Study 2. JAMA Intern Med. 2013.173(11):1□8.