

Το λευκό ρύζι και ο Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2

/ [Πεμπουσία· Ορθοδοξία-Πολιτισμός-Επιστήμες](#)



Σύμφωνα με μία μετα-ανάλυση τεσσάρων μεγάλων μελετών, ασθενείς που έτρωγαν μεγαλύτερες ποσότητες λευκού ρυζιού είχαν μεγαλύτερο κίνδυνο ανάπτυξης σακχαρώδους διαβήτη από αυτούς που έτρωγαν μικρότερες ποσότητες και ο σχετικός κίνδυνος ήταν μεγαλύτερος ανάμεσα στους Ασιάτες.



Οι μελέτες αυτές παρακολούθησαν 350.000 ανθρώπους από 4 έως 22 έτη. Πάνω από 13.000 άτομα ανέπτυξαν διαβήτη. Στις μελέτες που έλαβαν χώρα σε Κίνα και Ιαπωνία, αυτοί που έτρωγαν περισσότερο ρύζι είχαν 55% μεγαλύτερη πιθανότητα να αναπτύξουν τη νόσο σε σχέση με αυτούς που έτρωγαν λιγότερο. Στις Ηνωμένες Πολιτείες και την Αυστραλία όπου η κατανάλωση ρυζιού είναι πολύ χαμηλότερη, η διαφορά ήταν 12%. Κατά τη διάρκεια της παρακολούθησης τα νέα περιστατικά διαβήτη ήταν 13.284. Οι Ασιάτες γενικά κατανάλωναν περισσότερο ρύζι από ότι οι πληθυσμοί του Δυτικού κόσμου.

Οι επιστήμονες κατέληξαν σε μία θετική συσχέτιση μεταξύ της κατανάλωσης λευκού ρυζιού και της εμφάνισης διαβήτη, η οποία ήταν πιο ισχυρή στους Ασιάτες. Επίσης βρέθηκε συσχέτιση με την ποσότητα της ημερήσιας κατανάλωσης, με τον κίνδυνό για εμφάνιση διαβήτη να αυξάνεται κατά 11% με κάθε μερίδα επιπλέον.

Ο γλυκαιμικός δείκτης του λευκού ρυζιού είναι υψηλότερος από αυτό των δημητριακών ολικής αλέσεως, κυρίως λόγω της επεξεργασίας την οποία υφίσταται. Είναι επίσης ο κυριότερος παράγοντας που καθορίζει το συνολικό γλυκαιμικό φορτίο της διατροφής σε πληθυσμούς με τόσο ευρεία και συχνή

κατανάλωση, όπως οι Ασιάτες.

Hu EA, et al «White rice consumption and risk of type 2 diabetes: Meta-analysis and systematic review» BMJ 2012; DOI: 10.1136/bmj.e1454.

Πηγή: Ελληνική Διαβητολογική Εταιρία (www.ede.gr), **Επιμέλεια:** Κλεοπάτρα Αλεξιάδου