

Üdítő és köszvény

Szerző É. László
2008. február 11.
Utolsó frissítés 2009. június 20.

A British Medical Journal orvosi lap tanulmánya arra figyelmeztet, hogy a köszvény kockázatát jelentősen megnöveli a cukrozott üdítőitalok fogyasztása.

Az Egyesült Államokban az elmúlt néhány évtizedben megkétszereződött a köszvényes betegek száma. (A köszvényt a vér megemelkedett húgysavszintje okozza, azáltal, hogy húgysavkristályok alakulnak ki az ízületekben. A betegség erős fájdalommal és az ízületek megdagadásával jár.)

Mindeddig azt gondolták, hogy a betegséget a magas purintartalmú táplálék (hús, belsek, alkohol) okozza. Senkinek sem jutott eszébe, hogy a betegeket a magas cukor és gyümölcscukor tartalmú italok elkerülésére is figyelmeztesse.

De nemcsak a már köszvényeseknek árt a cukor és gyümölcscukor tartalmú ital és a magas fruktóz (gyümölcscukor) tartalmú gyümölcs, hanem a köszvény kialakulásának kockázatát is fokozza.

Amerikai kutatók csoportja 46 000 negyven éves és annál idősebb férfit, akinél a vizsgálat kezdetekor köszvényt nem állapítottak meg, követett tizenkét éven át. A vizsgálat kezdetén és utána két évente orvosi vizsgálaton estek át a vizsgálati személyek, emellett rendszeresen beszámoltak egy kérdőív segítségével az ételmiszer- és italfogyasztásukról. A különféle gyümölcsök és gyümölcslevelek fogyasztását is feljegyezték.

A vizsgálat 12 éve alatt 755 személynél diagnosztizáltak a csoportból köszvényt. A betegség azoknál a férfiaknál volt a legmagasabb kockázatú, akik naponta két vagy több adag cukrozott üdítőitalt fogyasztottak - 85 %-kal lett nagyobb az esélyük köszvényben megbetegedni. De már a heti 5 - 6 adag is jelentős kockázatot hordoz a kutatók megállapítása szerint.

Az összefüggés akkor is fennállt, ha a többi ismert kockázati tényezőt kizárták: vagyis függetlenül a testtömeg-indextől, vízajtó szedéstől, magas vérnyomástól, alkoholfogyasztástól.

Figyelemre méltó, hogy még az olyan, nagy fruktóztartalmú gyümölcsök, mint az alma és a narancs - és ezek leve - is növelték a köszvény kockázatát.

Kapcsolódó link(ek)Köszvény diétaHitek és tévhitek a vízfogyasztásról Üdítőitalok

(Forrás: EurekAlert)