

臺北榮民總醫院營養部膳食管理科專題討論

題 目：Dietary glyceic index and glyceic load are positively associated with risk of developing metabolic syndrome in middle-aged and elderly adults
中、老年人的飲食升糖指數及升糖負荷與罹患代謝症候群的風險成正相關

作 者：Juanola-Falgarona M, Salas-Salvado J, Buil-Cosiales P, Corella D, Estruch R, Ros E, Fito M, Recondo J, Gomez-Gracia E, Fiol M

文章出處：Journal of the American Geriatrics Society 2015; 63: 1991–2000

報 告 者：王怡涵

報 告 時 間：民國 105 年 05 月 31 日(二) 13:30-14:30

報 告 地 點：營養講堂

摘 要：

全球代謝症候群(metabolic syndrome, MetS)的盛行率急劇上升，而現代化生活型態、體能活動降低、不健康的飲食被認為是影響 MetS 的主要因素。較高的 MetS 盛行率不僅與全球流行的肥胖症及第二型糖尿病(type 2 diabetes mellitus, T2DM)有關，也有較高的心血管疾病(cardio vascular disease, CVD)罹患風險，因此臨床上以改變飲食生活型態作為處理 MetS 的基本策略。過去研究指出攝取高升糖指數(glycemic index, GI)與升糖負荷(glycemic load, GL)飲食，有較高的肥胖、T2DM、MetS 與 CVD 風險。然而先前許多前瞻性研究的 GI、GL 和 MetS 相關性結果並不一致，且目前尚未有研究探討老年人飲食 GI、GL 對 MetS 發生率的影響，因此本篇研究將探討中、老年人飲食的 GI、GL 和罹患 MetS 風險的相關性。

本研究資料來自 Prevención con Dieta Mediterránea (PREDIMED)實驗，為大型的隨機分派試驗。受試者的招募條件為無 CVD、有 T2DM 或三個及以上的心血管風險因子，排除條件為具嚴重的慢性疾病者、藥或酒精成癮者、過敏病史者。作者依年齡將受試者分為三組(<65、65-74、≥75 歲)，使用飲食頻率問卷評估其飲食攝取量，以國際 GI、GL 表(Arkinson et al., 2008)查詢 GI，計算 GL，並測量腰圍、血壓、血糖、血脂(高密度膽固醇 HDL-C、血膽固醇、三酸甘油酯)及調查活動量。研究數據使用 SPSS 19.0 版本，以邏輯斯回歸模型分析飲食 GI、GL 與 MetS 的勝算比(odds ratio, OR)及 95%信賴區間， $P<0.05$ 具有顯著差異。

研究結果發現，<65 與 65-74 歲的非 T2DM 組別，其 GI 和 MetS 盛行率成正相關，而 T2DM 組別則不具相關性。追蹤 4.8 年後，65-74 歲組別的飲食 GI、GL 增加，罹患 MetS 風險較高；≥75 歲組的飲食 GI 增加，空腹血糖越高；<65 歲組別的飲食 GL 增加，與腹部肥胖、高三酸甘油酯血症、低 HDL-C、高血壓的風險有關。綜合結果顯示，中、老年人的飲食 GI、GL 和罹患 MetS 的風險成正相關。