

Auzu un kailgraudu auzu pārslu ietekme uz glikēmiju

*Guna Havensone¹, Laila Meija^{2,3},
Vinita Cauce⁴, Aivars Lejnietis^{5,6}*

¹ Rīgas Stradiņa universitāte, Doktorantūras nodaļa, Latvija

² Rīgas Stradiņa universitāte, Sporta un uztura katedra, Latvija

³ Paula Stradiņa Klīniskā universitātes slimnīca, Latvija

⁴ Rīgas Stradiņa universitāte, Fizikas katedra, Latvija

⁵ Rīgas Stradiņa universitāte, Iekšējās slimību katedra, Latvija

⁶ Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīca, Latvija

Ievads. Epidemioloģiskie dati liecina, ka uzturs ar zemu glikēmisko indeksu un augstu šķiedrvielu daudzumu mazina insulīna rezistenci un uzlabo regulatoros un metaboliskos procesus organismā. Uzturs kopā ar citām dzīvesveida izmaiņām, kā ikdienas fizisko aktivitāšu palielināšanu un svara pakāpenisku samazināšanu, mazina insulīna rezistenci pat efektīvāk nekā medikamentozā ārstēšana. Graudaugi ir galvenais šķiedrvielu avots uzturā Latvijā. Tieši pilngraudu produktu lietošana un graudaugu šķiedrvielu daudzums uzturā visciešāk saistīts ar metabolo procesu uzlabošanas organismā un glikozes līmeņa stabilizāciju pēc maltītes. Pēdējā desmitgadē tradicionālos graudaugus (kviešus, rudzus, auzas, miežus) papildina tā saucamie inovatīvie pilngraudi (tritikāle, kailgraudi), taču šo graudu ietekme uz glikēmiju ir maz pētīta.

Darba mērķis, materiāls un metodes. Pētījuma mērķis bija izanalizēt pilngraudu auzu pārslu un kailgraudu auzu pārslu ietekmi uz glikēmiju pēc maltītes. Tika iekļauti veseli jaunieši vecumā no 18 līdz 30 gadiem. Pētījumu pabeidza astoņi dalībnieki. Laboratoriski eksperimentālais pētījums tika veikts saskaņā ar *Broun 2005* metodoloģiju. Dalībnieki no rīta ieradās laboratorijā un tukšā dušā nodeva asins paraugus – kapilārās asinis glikēmijas un venozās asinis insulīna noteikšanai serumā, tad saņēma standarta glikozes šķīduma vai divu veidu auzu pārslu maltītes. Pēc standarta maltītes (glikozes šķīdums) vai auzu pārslu paraugiem (kuri saturēja 50 g asimilējamo ogļhidrātu) uzreiz pēc pirmā kumosa tika sāкта laika atskaite, un attiecīgi sešas reizes (15., 30., 45., 60., 90. un 120. minūtē) tika paņemti kapilāro un venozo asiņu paraugi.

Rezultāti. Pētījuma dalībnieku vidējais vecums bija 23,6 (19–30) gadi. Ķermeņa masas indekss – $23,4 \pm 2,2$ kg/m. Dalībnieku vidējā glikēmija tukšā dūšā bija $4,94 \pm 0,2$ mmol/L. 15 minūtes pēc standarta testa – glikozes šķīduma izdzeršanas – glikozes koncentrācija vidēji bija $7,57 \pm 0,65$ mmol/L, savukārt pēc auzu pārslu maltītes glikozes koncentrācija bija $6,06$ mmol/L, bet pēc kailgraudu auzu maltītes glikozes koncentrācija bija $6,23$ mmol/L. Maksimālā glikēmija bija 30. minūtē, pēc standarta testa – glikozes šķīduma izdzeršanas – vidējā glikozes koncentrācija bija $8,69 \pm 0,95$ mmol/L. Savukārt pēc kailgraudu auzu pārslu maltītēm glikēmija bija zemāka – $7,09$ un $6,97$ mmol/L. 120. minūtē pēc standarta testa – glikozes šķīduma izdzeršanas – vidējā glikozes koncentrācija samazinājās līdz $4,47$ mmol/L, līdzīgi pēc auzu pārslām – $4,97$ mmol/L. Savukārt pēc kailgraudu auzu pārslu maltītes vidējā glikozes koncentrācija bija $5,58$ mmol/L. Nav statistiski ticamas atšķirības pēc maltītes glikozes koncentrācijā starp auzu pārslām un kailgraudu auzu pārslām.

Secinājumi. Auzu pārslas un kailgraudu auzu pārslas salīdzinājumā ar standarta testa – glikozes šķīdumu rada zemāku glikēmijas līmeni, tomēr starp abām pārslām nav statistiski ticamas atšķirības. Vēlīnā fāzē 60.–120. minūtē kailgraudu auzu pārslu glikēmijas likne ir ar lēzenu lejupslīdi salīdzinājumā ar standarta produktu un tradicionālajām auzu pārslām, kas varētu nodrošināt ilgstošāku sāta sajūtu. Kailgraudu auzu pārslas ir piemērotas brokastu pārslu maisījumiem, tomēr, lai pilnībā novērtētu kailgraudu auzu pārslu ietekmi uz ogļhidrātu vielmaiņu, nepieciešami arī insulīna mērījumi pēc maltītes.

Pētījums notika projektā “Inovatīvi risinājumi kailgraudu auzu un miežu un tritikāles izmantošanai cilvēku veselības nodrošināšanai” (NFI/R/2014/011).