



15:30 - 14:40

חלבונים או פחמימות - הקרב על המשקל הכבד

לימודי בן חיים - זיילברג, קלמן, מרדכי ורובי סוה/סקי, לוי, גרין, בן חיים

ואפידימיולוגיים שונים כמו: שובע וצריכת אנרגיה, תרמוגנזה, ירידה במשקל, משק עצם, סיכון קרדיווסקולארי, סרטן ועוד, סיכום של פי המחקרים שבדק, לטוח קצר ולטוח ארוך, אין הוכחה לעליה בשובע ובתרמוגנזה וכן, אין הוכחה להגברת ההישרדות בדיאטות כאלו הודות לאפקט הקטוזיס המצופה. יחד עם זאת עולה מהסקירה אפקט שלילי אפשרי על מדדי בריאות שונים על אף הירידה במשקל המתקבלת מדיאטות חלבוניות.

מחקר שפורסם ב־angiology בדק אפקט של דיאטת חלבונים ארוכת טווח (1 שנה) על זרימת דם קורונרית וגורמי סיכון קורונריים נוספים כמו: פיברינוגן, CRP, כולסטרול, טריגליצרידים ו־LP(A). הקבוצה שטופלה בדיאטה מאוזנת הראתה שיפור בכל המשתנים ורגרסיה בחומרה של מחלת הלב כפי שנבדקה באקו וב־MYOCARDIAL PERFUSION FLOW. קבוצת החלבון הראתה חמורה והרעה במשתנים והתקדמות והחמרה של כ־40% במחלת הלב הכלילית כפי שהודגמה במדדים הוסקולאריים. מסקנת מחקר זה היתה שדיאטת רבת חלבון יכולה להחמיר CHD על ידי עליה במסלולים מטבוליים הקשורים לצבירת שומן, דלקתיות וקרישתיות.

מחקרים אפידימיולוגיים לא צפו אפקט כזה ודווחו על ירידה בגורמי סיכון וסקולאריים בדיאטות רבות חלבון. יתכן וההסבר נובע מגורמים אחרים הקיימים בהרכב הדיאטות האלו. נמצא גם קשר אפידימיולוגי בין צריכת חלבון גבוהה להיארעות גבוהה יותר של סרטן באוכלוסייה.

סיכום המחקרים יכול לבלבל אותנו בקבלת החלטה גורפת לגבי השפעת הרכב הדיאטה על ירידה במשקל תוך שמירה על מדדי בריאות. בלבול זה ומאיידך ביקוש גובר לדיאטות חלבוניות פופולאריות וצבירת מידע לגבי הנזק האפשרי שלהם הביא גופים מקצועיים לגבש עמדה בנושא.

ה־ADA בפרסום JADA פירסם באוקטובר 2000 כתבה שבה מובעת עמדה תקיפה כנגד דיאטת אטקינס. אך המסמך החשוב ביותר בנושא פורסם ב־CIRCULATION באוקטובר 2001 תחת השם: DIETRY PROTEIN AND WEIGHT REDUCTION שהוא הצהרה של האגודה האמריקאית למניעת מחלות לב הפונה לאנשי מקצוע בתחום הרפואה. המאמר קובע שיתכן שדיאטות אילו אינן מסוכנות בטוח הקצר לאנשים בריאים אך אין מחקרים ארוכי טווח לבחון השפעתם ובטיחותם גם לאנשים בריאים. העודה סוקרת סוגי דיאטות חלבוניות שונות ומציינת שהן מגבילות מזונות ומיקרואלמנטים חשובים ומכאן שאינן עומדות באספקה מומלצת של גורמי תזונה חיוניים. אנשים שעוקבים אחרי דיאטות אילו הן בסיכון לצריכה נמוכה של ויטמינים ומינרלים כמו כן להשפעות מזיקות על מערכות לב, כליות עצם כבד ומוח. הצהרה זו גרמה הדים רבים בתחום המטפלים בהרזיה. מומחים לדיאטות החלבוניות שנפסלו טענו להוכחות מנוגדות.

אנו כיועצים המקצועיים בתחום הטיפול בהשמנה באוכלוסייה הבריאה והחולה נצטרך להתייחס להצהרה זו ולהעביר מסר מתאים לציבור.

Dאזן אנרגיה שלילי עומד בבסיס הטיפול בירידה במשקל - דיאטה היפוקלורית. בשנים אחרונות מתפתחת מגמה נוספת המציעה להתבסס על עקרונות פיזיולוגיים אחרים כמו רמות אינסולין, גליקמיק אינדקס, רמות סרטנין וקטוזיס כדי להגביר קצב ירידה במשקל, שובע, והישרדות במשטר דיאטטי קצר או ארוך טווח. אפשר לכנות דיאטות אילו כדיאטות פיזיולוגיות. במהותן הן משפיעות על הרכב רכיבי התזונה בדיאטה ולווא דווקא על ערכן הקלורי. דיאטות אלה מגיעות ממרכזים פיזיולוגיים, מדענים ודיאטות פופולריות רבות. דיאטות אלה מציעות יתרון פיזיולוגי למניפולציות התזונתיות שהן מציעות. שתי הדיאטות המתארות את הקצוות הפיזיולוגיים הן דיאטות חלבונים מול דיאטות פחמימות.

ההסבר הפיזיולוגי של דיאטות חלבוניות טוען לעליה בקצב הירידה במשקל גם באכילה בלתי מוגבלת, עליה בתרמוגנזה ותחושת שובע עם העליה ברמות הקטונים. כמו כן יתרון בשמנים היפראאינסולינמיים בשל השפעה פחותה של רכיב חלבון על רמות אינסולין לאחר ארוחה.

דיאטות פחמימות מדברות על שימור מסת שריר ומסת עצם, עליה ברמות סרטנין וכתוצאה תחושת שובע ושליטה על משיכה לפחמימות, אפקט אנטיאטרוגני תוך הורדת רמות כולסטרול ועוד.

מעבר לאותם הסברים פיזיולוגיים נדרש גם מחקר מבוקר כדי לבדוק טענות אילו מצד אחד, ואת השפעתם על מדדי בריאות אחרים קצרים וארוכי טווח כמו אטרוגניות, קרצינוגניות ועוד מצד שני.

מחקרים מבוקרים בבני אדם שבדקו אספקטים אילו אינם מרובים ורובם הינם קצרי טווח (שבוע עד 6 חודשים) חלקם באנשים בריאים וחלקם בסוכרתיים או בחולים קרדיאליים. מחקר שבדק השפעת דיאטה היפוקלורית של 800 קקל/ליום בנשים נורמוליקמיות למשך 21 יום מצא ירידה זהה בשתי הדיאטות (P=45% או P=20%) ירידה זהה ומשמעותית ב־FM אך ירידה משמעותית יותר ב־FFM בדיאטה דלת החלבון. כמו כן שיפור משמעותי ברגישות לאינסולין בדיאטה רבת החלבון. סיכום מחקר זה הראה אפקט משמעותי לדיאטה רבת חלבון על רגישות לאינסולין תוך שימור מסת שריר. מחקרים נוספים בשמנים היפראאינסולינמיים הראו אפקט דומה. מחקרים נוספים מצאו שאין ירידה משמעותית יותר במסת שריר בדיאטת חלבון לעומת דיאטה מאוזנת וכן שבטווח קצר של 8 שבועות אין לדיאטה דלת קלוריות ורבת חלבון השפעה משמעותית על הורדת ה־REE.

מחקר בסוכרתיים 2 TYPE שמנים שקבלו דיאטות של 72%, 50% פחמימות בהתאמה בדק ירידה במשקל. לא נמצא הבדל משמעותי של הרכב הדיאטה על הירידה במשקל אלא כתלות בעודף המשקל והפחת הקלורי התחלתי. כמו כן ששיפור האיזון בסוכר ובלחץ דם היה תלוי בירידה במשקל ולא בהרכב הדיאטה.

REVIEW שפורסם ביולי 2002 בדק מחקרים שונים הקשורים בהשפעת דיאטת רבת חלבונים על היבטים בריאותיים