

Régi tévhit dőlhet meg a mogyorófélékről

A magvak fogyasztása, tünetmentes időszakban, nem növeli az egyik gyakori vastagbélgyulladás, az ún. divertikulitisz kockázatát, sőt akár enyhén csökkentheti is – [derül ki a Semmelweis Egyetem friss tanulmányából](#). A kutatók kb. 800 ezer ember adatait elemezték, hogy kiderítsék: indokolt-e a régen sokszor hangoztatott tanács, miszerint a betegségben szenvedőknek kerülniük kell a mogyoróféléket – vagy ez csupán városi legenda.

A vizsgálatban gyakran fogyasztott magvak hatásait elemezték – pl. földimogyoró, mandula, dió, pisztácia, napraforgó- és szezám-mag, valamint egyes kutatásokban a kukorica és a pattogatott kukorica. Összesen kilenc tanulmány eredményeit vetették össze a kutatók, ezek több mint kétmillió személy-évnyi* adatot dolgoztak fel, és nem találtak összefüggést a mogyorófélék fogyasztása és a divertikulitisz kialakulása között – sőt, több adat védő hatásra utalt.

Divertikulózisról akkor beszélünk, amikor a vastagbél falán apró tasakok alakulnak ki, melyek az esetek többségében tünetmentesek. Ha azonban ezek begyulladnak, divertikulitiszről beszélünk, ami hasi fájdalmat, lázat és székelési zavarokat okozhat. Súlyosabb esetben tályog, átfúródás vagy bélelzáródás is előfordulhat.

„A divertikulózisban szenvedőknek évtizedeken át azt tanácsolták, hogy kerüljék a mogyoróféléket és magvakat, mert szakmai körökben úgy vélték, hogy ezek apró darabjai a bélfal tasakjaiba szorulhatnak és gyulladást okozhatnak, pedig ezt semmilyen komoly bizonyíték nem támasztotta alá” – mondta dr. Konstantinos Voniatis, a tanulmány első szerzője, a Semmelweis Egyetem Sebészeti, Transzplantációs és Gasztroenterológiai Klinika rezidense. „Bár az utóbbi években több kutatás megkérdőjelezte ezt a hiedelmet, a betegek még ma is gyakran kapnak ellentmondásos tanácsokat. Vizsgálatunk összefoglalja a rendelkezésre álló bizonyítékokat, és segíthet végleg tisztázni ezt a mítoszt.”

A Semmelweis kutatói többféle módszert alkalmaztak az eredmények megbízhatóságának ellenőrzésére. Értékeltek a korábbi tanulmányok minőségét és az esetleges torzításokat, majd összevont elemzéssel kiszámították a divertikulitisz kialakulásának kockázatát a mogyorófogyasztás függvényében. Vizsgálták azt is, hogyan befolyásolja az eredményeket, hogy a több mogyorófélét fogyasztók általában egészségesebb, rostban és zöldségben gazdag étrendet követnek, illetve hogyan változik a kockázat a fogyasztás mennyiségével.

A mogyoróféléket fogyasztók körében mintegy 11%-kal alacsonyabb volt a divertikulitisz kialakulásának kockázata, mint azoknál a pácienseknél, akik a tünetmentes időszakokban nem ettek magvakat, bár ez az eredmény statisztikailag nem volt szignifikáns. Amikor az elemzés az egészségesebb étrend általános hatását is figyelembe vette, a kockázati arány 0,75-re esett, ami 25%-os, statisztikailag igazolható kockázatcsökkenést jelent.

A dózis-válasz elemzés szerint a heti mérsékelt mogyoró- és magfogyasztás -legalább két adag, adagonként körülbelül 28 gramm - mintegy 5%-kal alacsonyabb kockázattal járt együtt.

A kilenc tanulmányból hat védő hatást, kettő semleges összefüggést, egy pedig negatív eredményt mutatott ki. Utóbbi kutatás azonban az úgynevezett bételdió-rágással foglalkozott, mely nem hasonlítható az általános mogyoró- és magfogyasztáshoz, ezért a mostani meta-analízisben ezt az

eredményt nem vették figyelembe.

Egy 2008-as, több mint 47 ezer férfi részvételével készült amerikai vizsgálat cáfolta meg először a mogyoró- vagy pattogatott kukorica fogyasztása és a divertikulitisz közötti összefüggést, mely később számos új kutatásra ösztönzött.

A jelenlegi nemzetközi irányelvek szerint, tünetmentes időszakban, nem kell kerülni a dióféléket, magvakat vagy a pattogatott kukoricát divertikulózis esetén. Az Amerikai Gasztroenterológiai Társaság (AGA) és a Brit Egészségügyi és Ellátási Kiválósági Intézet (NICE) is hangsúlyozza, hogy ezek az ételek nem növelik a kockázatot.

A divertikulózis elsősorban az idősebb korosztályt érinti: az 50-59 évesek 15-30 százalékánál, a 70 év felettiak akár 60 százalékánál mutathatók ki divertikulumok. A férfiak és nők hasonló arányban érintettek, de az előfordulás életkora nemenként és régióként eltérhet. A betegek kb. tíz százalékánál alakul ki életük során gyulladás.

A divertikulitisz megelőzésben továbbra is a rostban gazdag étrend, beleértve a mérsékelt mogyorófogyasztást is, a rendszeres mozgás, az egészséges testsúly, a dohányzás kerülése és a tünetek figyelemmel kísérése a legfontosabb – tette hozzá dr. Voniatis.

Divertikulitisz azaz gyulladásos epizód esetén ajánlott mihamarabb felkeresni a házi-, vagy kezelőorvost, aki tájékoztat a szükséges kezeléstről, a diéta és szükség esetén az antibiotikum kúra részleteiről.

A mostani kutatás eredményeinek megerősítéséhez további vizsgálatokra van szükség – zárják a publikációt a Semmelweis kutatói.

** A személyek száma szorozva az utánkövetés éveivel.*

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=26832>