Za žene sa sindromom policističnih jajnika (PSOC) može da bude korisna dijeta sa visokim sadržajem belančevina u odnosu na ugljene hidrate.

"Zamena ugljenih hidrata belančevinama u dijetama podstiče gubitak težine i poboljšava metabolizam glukoze, a izgleda da posebno pogoduje pacijentkinjama sa PCOS", ističe Lone B. Sorensen učesica danske studije.

U online izdanju "The American Journal of Clinikal Nutrition" od 7. decembra Dr Sorensen (University of Copenhagen) i kolege ističu da je većina dijeta za žene sa policističnim jajnicima fokusirana na smanjenje energetskog unosa. Zaista, mnoge žene sa ovom bolešću su gojazne.

Danski naučnici su, nameravajući da procene značaj zamene ugljenih hidrata belančevinama kod žena sa PCOS, uključili u istraživanje 57 žena. Propisali su im da se pridržavaju ili standardne ili visokoproteinske ishrane. Nijednoj grupi nije ograničen unos kalorija.

Visokoproteinska ishrana je obezbedila 40% energije preko belančevina, 30% iz masti, a ostatak na račun ugljenih hidrata. Standardna ishrana je obezbedila manje od 15% energije iz belančevina, 30% iz masti i više od 55% iz ugljenih hidrata.

Više od polovine žena je odustalo od istraživanja (sedam zbog trudnoće i još 23 iz drugih razloga). Preostalih 27 je ocenjeno. Visoko proteinska ishrana je obezbedila veći gubitak težine od standardne ishrane (7,7kg u odnosu na 3,3kg). Žene koje su sprovodile visokoproteinsku dijetu takođe su gubile više telesne masti (6,4kg prema 2,1kg) i obim struka se kod njih u većoj meri smanjio. Ishrana sa većim procentom belančevina je dovela do većeg sniženja nivoa glukoze nakon istraživanja bez obzira na promenu telesne težine.

Dr Sorensen je istakla: " Studija je pokazala da pacijentkinje sa PCOS ne moraju da drže klasičnu dijetu sa smanjenjem energetskog unosa, jer ishrana sa više belančevina sama po sebi dovodi do direknog smanjenja potrošnje energije".

Izvor