



www.diogenes-eu.org

The Diogenes Project – Diet, Obesity & Genes
Targeting the obesity problem: seeking new insights & routes to prevention

Project Co-ordinator:

Prof Wim Saris, University of Maastricht

EC funded Sixth Framework Project Contract No: FP6-513946

Priority 5: Food Quality & Safety

MEDIA RELEASE

Issued: Юни 2008

Ключови думи: България, Гликемичен индекс, белтъчини, превенция на затлъстяването, покачване на теглото, задръжка на теглото, Диогенес

КАК ДА СПРЕМ КАЧВАНЕТО НА КИЛОГРАМИ?

Първите резултати от научния проект Диогенес: да повишим приема на белтъчини за сметка на храните с нисък гликемичен индекс-това може да е отговорът!

Честотата на разпространение на затлъстяването сред децата и възрастното население нараства в Европа. Невъзможността да поддържа нормално телесно тегло и да задържа редукцията на килограми води до много рискове за здравето на човека през неговия живот. България заедно с още 7 европейски държави участват в диетологичното проучване Диогенес, което е финансирано от Европейската комисия. Повече от 400 семейства от цяла Европа отслабват здравословно по препоръките на най-добрите специалисти в тази област в Европа.

Основната цел на проекта е да открие най-ефективния хранителен режим, който помага на хората да поддържат теглото си след първоначална успешна редукция на килограмите.

За да участват в диетологичното проучване, родителите в семействата трябва да отслабнат поне 8% от първоначалното си тегло. След това те продължават в втора фаза на проекта, където всяко семейство следва определен хранителен режим за шестмесечен период.

763 родители от 8 центъра в Европа са преминали успешно първия период, като общото количество на редуцираните килограми е 8500кг –килограмите на 4 големи слона или средно 11.2 кг на човек.

След този много успешен период 565 семейства (763 възрастни и 787 деца) бяха произволно разпределени да следват хранителни режими (5 вида), които са с високо или ниско съдържание на белтъчини или с нисък или висок гликемичен индекс. Петият режим или контролната диета се базира на националните препоръки за здравословно хранене в България.

Професор Арне Аструп, който е координатор на диетологичната част на проучването Диогенес показва на приключилия през май месец

16 Европейски конгрес по затлъстяване първите резултати, получени от двата центъра в Копенхаген и Маастрихт (супермаркет център):

“Първите резултати ясно показват, че повишаването на съдържанието на белтъчини в храненето понижава покачването на тегло след първоначална редуция, докато разликата в гликемичния индекс не повлиява задръжката на тегло.

През шестмесечния диетологичен период 205-те участника в Копенхаген и Маастрихт бяха рандомизирани в 5 отделни хранителни режими:

- храни с високо съдържание на белтъчини и с нисък гликемичен индекс;
- храни с високо съдържание на белтъчини и с висок гликемичен индекс;
- храни с ниско съдържание на белтъчини и с нисък гликемичен индекс;
- храни с високо съдържание на белтъчини и с висок гликемичен индекс;
- контролна диета, базирана на националните препоръки за здравословно хранене.

Анализите от нашите резултати демонстрират, че храните с високо съдържание на белтъчини имат позитивен ефект върху контрола на задръжката на тегло, като не откриваме подобна зависимост на ефекта на храните с нисък/висок гликемичен индекс върху теглото.

Приложението и ефикасността на тези хранителни режими в останалите 6 центъра в Европа като България, Крит, Чехия, Германия, Испания, Великобритания, където участниците нямат безплатен достъп до такива храни, се анализира и резултатите ще бъдат готови в края на 2008 г”.

Пълните резултати от диетологичното проучване Диогенес ще бъдат изнесени на 17ия Европейски конгрес по затлъстяване, който ще се проведе през месец май’2009г. в Амстердам.

