



Lágkolvetnamataræði og heilsufarsþættir

Aníta Sif Elíadóttir MSc. nemi (ase25@hi.is), Alfons Ramel vísindamaður, Þórhallur Ingi Halldórsson prófessor, Ingibjörg Gunnarsdóttir prófessor.

Rannsóknastofa í næringarfræði, Matvæla- og næringarfræðideild, Heilbrigðisvísindasvið, Háskóli Íslands & Landspítali Háskólasjúkrahús



Inngangur & markmið

Inngangur: Upplýsingar um lágkolvetnamataræði varðandi næringargildi og þýðingu þess fyrir ólíka hópa liggja ekki fyrir í núverandi rannsóknum.

Markmið: Kanna fæðuval, næringargildi fæðu og heilsufar einstaklinga sem fylgja lágkolvetnamataræði, ásamt því að skoða tengsl lágkolvetnamataræðis við lífeðlisfræðilegar breytur (blóðfitur og blóðsykur).





Aðferðir

- Auglýst var eftir þátttakendum á lágkolvetnamataræði.
- Þátttakendur (N= 55) fylltu út matardagbók fyrir 3 daga og svöruðu spurningalista um heilsufar og fæðuval.
- Blóðprufur og mælingar á líkamssamsetningu fóru fram á Landspítala.
- Niðurstöður matardagbóka voru skráðar í ICEFOOD – byggir á kóðum úr gagnagrunni ÍSGEM.





Niðurstöður

Verkefnið er í vinnslu og eru niðurstöður væntanlegar í lok maí 2015.

Rannsóknin mun hugsanlega veita ákveðnar upplýsingar um :

- Fæðuval og næringargildi fæðu hjá einstaklingum á lágkolvetnamataræði.
- Samband lágkolvetnafæðis og lífeðlsifræðilegra breytna milli mismunandi hópa, (karla og kvenna)
- Bakgrunn þeirra sem velja lágkolvetnafæði í stað hefðbunda leiða

Frumniðurstöður:

1. Takmörkuð neysla á ávöxtum og grófum kornvörum – mikil neysla á harðri fitu, rauðu kjöti og unnum kjötvörum.
2. Meiri hluti þátttakenda í ofþyngd.
3. Um það bil 20% hætt við þátttöku – voru hættir að fylgja mataræðinu eftir.





Ályktanir

Það er enn of snemmt að draga ályktanir þar sem niðurstöður liggja ekki fyrir að fullu. Vonir standa þó til að niðurstöður rannsóknarinnar munu veita betri vitneskju um tengsl lágkolvetnamataræðis og heilsu fólks.

