

Áhrif vinnslu matvæla á blóðsykur, seddu og vitræna getu eftir máltíð

Bára Hlín Þorsteinsdóttir meistaranemi í næringarfræði

Rannsóknarstofa í næringarfræði

bth69@hi.is

Inngang: Sykurstuðull segir til um áætluð áhrif tiltekinnar fæðu á blóðsykur eftir máltíð. Fjöldi þátta getur haft áhrif á sykurstuðul þ.á.m fæðutrefjar, sterkjubygging og misstór kornastærð. Þörf er á frekari þekkingu um áhrif vinnslu matvæla á blóðsykur en fæða sem hefur mismunandi áhrif á blóðsykur virðist hafa ólík áhrif á seddu og vitræna getu eftir máltíð.

Markmið: Markmið rannsóknarinnar er að rannsaka áhrif vinnslu á blóðsykursvörun. Annars vegar með því að finna sykurstuðul mismikið unninna hafra og rúgs. Hins vegar með því að að rannsaka blóðsykursvörun, seddu og vitræna getu eftir neyslu tveggja nákvæmlega eins máltíða, þar sem önnur er í formi þeytings.

Aðferðir: Í fyrri hluta rannsóknarinnar neyta þátttakendur annars vegar þess sem samsvarar 50 g af kolvetnum úr matvælunum sem verið er að prófa og hins vegar 50 g af glúkósalausn með viku millibili. Blóðsykur þátttakandanna er mældur á korters fresti í tvo klukkutíma með fingurstunguprófi. Sykurstuðull hvarrar matvælategundar er reiknaður með því að skrá meðaltalsferil hvarrar blóðsykursmælingar og reikna flatarmál undir kúrfu fyrir báðar mælingar. Sykurstuðulsgildi einstakra matvæla er meðaltalsgildi sykurstuðulsgilda tíu þátttakenda. Í seinni hluta rannsóknarinnar verður þátttakendum slembiraðað í hópa en um er að ræða víxlprófun (N=20). Þeir fá með viku millibili tvær eins máltíðir nema önnur er í formi þeytings. Fylgst verður með blóðsykri í 4 klukkustundir með fingurstunguprófi og þrjú blóðsýni tekin. Skoðaðar verða breytingar á insúlíni og glúkósa. Stöðluð próf sem mæla svengd (VAS) og vitræna getu, einkum skynminni (WM test) og athygli (SA test) verða lögð fyrir þátttakendur. Þátttakendur fá svo að borða og fylgst verður með og mælt hversu mikið hver og einn borðar.

Niðurstöður og ályktun: Gagnasöfnun stendur en yfir og og lýkur í lok mars.

Niðurstöður eru væntanlegar í lok apríl 2015.

Leiðbeinandi: Bryndís Eva Birgisdóttir dósent í næringarfræði

Rannsóknarstofa í næringarfræði

beb@hi.is