

## Vegetariánská dieta snižuje riziko střevních onemocnění

Napsal uživatel Přemysl Černý  
Pondělí, 07 Listopad 2011 18:11

---

Vysoké hladiny konzumace dietní vlákniny jsou spojeny s rychlejší střevní pasáží a zvýšením frekvence střevních pohybů. To vede k nižší reabsorpci vody ze stolice a jejímu měkčímu charakteru, což vede k menšímu tlaku na stěnu kolonu a možná k méně divertikulární nemoci. Dr. Francesca L. Crowe a kolektiv ze skupiny Cancer Epidemiology Unit na Nuffield Department of Clinical Medicine na University of Oxford ve Velké Británii provedli prospektivní kohortovou studii dietní vlákniny (definované jako neškrobové polysacharidy) pomocí informací nemocničních příjmových dat a potvrzení úmrtí v Anglii a Skotsku u mužů a žen účastnících se oxfordské kohorty EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition). Ta sestávala z 47033 subjektů. Z nich 15459 (33%) hlásilo konzumaci vegetariánské diety ve výchozím stavu. Pro odhad příjmu dietní vlákniny byl použit 130-článekový validovaný dotazník potravní frekvence. Propojení s nemocničními záznamy a potvrzeními úmrtí umožnilo identifikaci případů divertikulární nemoci. Multivariantní Cox modely proporcionální regrese rizik umožnily stanovení poměrů rizika HR a 95% konfidenčních intervalů CI pro riziko divertikulární nemoci podle diety a kvintilů dietního příjmu vlákniny. Z 812 případů divertikulární nemoci identifikovaných během sledování (střední délka 11,6 roku) bylo 806 nemocničních příjmů a 6 smrtí. Ve srovnání s konzumenty masa měli vegetariáni o 31% nižší riziko divertikulární nemoci po přepočtu na zkreslující proměnné zahrnující kouření, pozívání alkoholu a BMI (RR 0,69; 95% CI 0,55 až 0,86). Konzumenti masa ve věku 50 až 70 let měli 4,4% kumulativní pravděpodobnost hospitalizace nebo smrti kvůli divertikulární nemoci oproti 3,0% vegetariánů. Riziko divertikulární nemoci bylo také inverzně spojeno s příjmem dietní vlákniny. Ve srovnání s účastníky v nejnižším kvintilu příjmu dietní vlákniny (< 14 g/den u mužů i žen) měli ti v nejvyšším kvintilu ( $\geq 25,5$  g/den u žen a  $\geq 26,1$  g/den u mužů) o 41% nižší riziko divertikulární nemoci (HR 0,59; 95% CI 0,46 až 0,78;  $P < 0,001$  pro trend). Po vzájemném přepočtu byla vegetariánská dieta i vyšší příjem vlákniny signifikantně spojeny s nižším rizikem divertikulární nemoci. Studii EPIC financoval Cancer Research UK. Jeden z autorů je členem Vegan Society.

Zdroj: BMJ 2011; 343: d4115, d4131