
全球1400多万2型糖尿病病例可能与不良饮食有关

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/22858.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

全球1400多万2型糖尿病病例可能与不良饮食有关。

不良饮食对身体健康的影响不容小觑。美国塔夫茨大学的研究人员开发了一个包含184个国家人群饮食摄入的研究模型。研究人员利用该模型分析了1990年至2018年的数据，发现2018年有1410多万例2型糖尿病病例是由不良饮食导致的，占全球新确诊病例的70%以上。

该研究为了解全球范围内哪些饮食因素导致2型糖尿病，提供了宝贵的见解。相关研究4月17日发表于《自然-医学》。

2型糖尿病是一种慢性代谢病，患者特征为高血糖、相对缺乏胰岛素、胰岛素抵抗等。在纳入研究的184个国家中，1990年至2018年间2型糖尿病病例都有所增加，该病给个人、家庭和医疗系统带来的负担也越来越大。

研究发现，在模型涉及的11个饮食因素中，全谷物摄入不足，精米、小麦等摄入过量，以及加工肉类消费过度这3个因素是导致全球2型糖尿病发病率上升的最主要因素，而果汁喝太多，非淀粉类蔬菜、坚果等摄入量不足的影响较小。

我们的研究表明，低质量碳水化合物摄入是全球由饮食引发的2型糖尿病的主要驱动因素。研究论文作者、塔夫茨大学教授Dariush Mozaffarian说。

此外，全球范围内，不良饮食导致的2型糖尿病病例在不同性别(男/女)、年龄(年轻人与老年人)、地区(农村与城市)的2型糖尿病总发病率中占比更大。

中欧、东欧以及中亚，尤其是喜食加工肉制品和土豆的波兰、俄罗斯，与饮食相关的2型糖尿病病例最多。拉丁美洲和加勒比地区饮食相关的2型糖尿病发病率也很高，其中哥伦比亚和墨西哥尤甚，这归因于当地人群含糖饮料、加工肉类的高摄入量，以及全谷物摄入量低。在研究涉及的30个人口最多的国家中，印度、尼日利亚和埃塞俄比亚与不健康饮食有关的2型糖尿病病例最少。

如果不加以控制，2型糖尿病的发病率将会继续上升，影响人口健康、经济发展、医疗保健等，并导致世界范围内的健康不平等。研究论文第一作者第一作者Meghan O'Hearn说。(来源：中国科学报 许悦)

相关论文信息：<https://doi.org/10.1038/s41591-023-02278-8>

作者：Dariush Mozaffarian 来源：《自然—医学》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://www.iikx.com)转发