

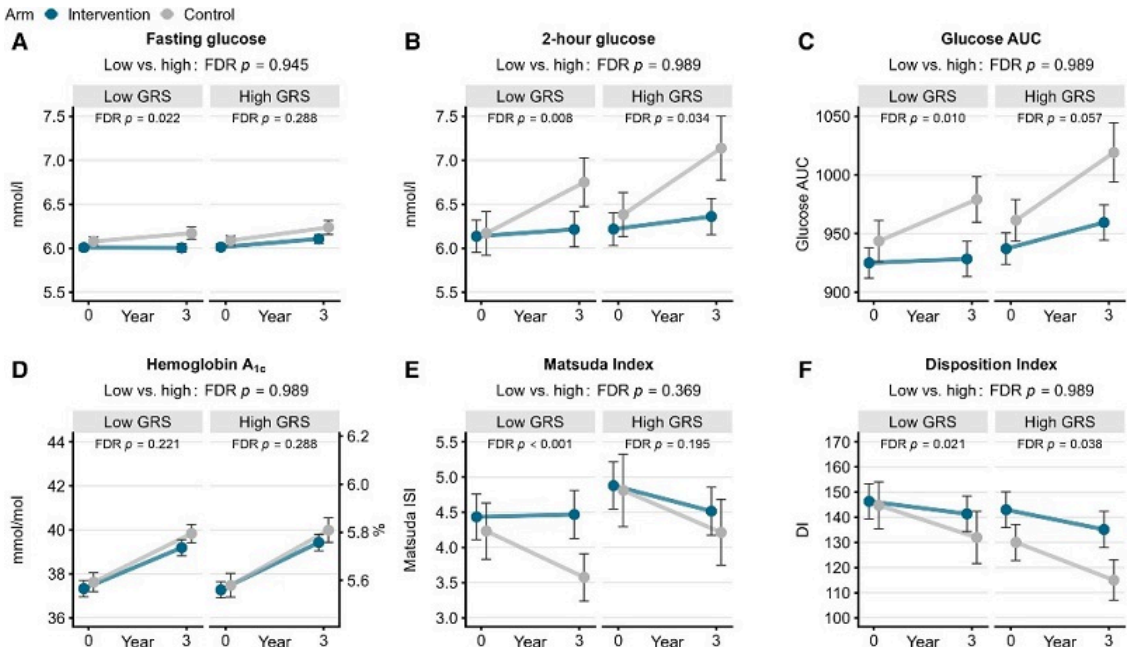
无论遗传风险高低，健康饮食定期运动都能预防糖尿病

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/28774.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！

无论遗传风险高低，健康饮食定期运动都能预防糖尿病。



研究示意图。图片来源：《临床内分泌与代谢杂志》

?

科技日报讯（记者刘霞）东芬兰大学科学家开展的一项最新研究首次证实，即使具有高遗传风险的人群，健康饮食和定期运动也可降低其罹患 2 型糖尿病的风险。相关论文发表于《临床内分泌与代谢》杂志。

研究人员迄今已确定了 500 多种使个体易患 2 型糖尿病的遗传变异，但生活方式因素也会影响患病风险。与生活方式相关的重要风险因素包括超重、膳食纤维摄入量低、饱和脂肪摄入量高和缺乏运动。先前的研究表明，通过改变生活方式可有效预防 2 型糖尿病，但尚不清楚这一方法对携带许多易患 2 型糖尿病遗传变异的个体是否同样有效。

T2D-GENE 是一项为期 3 年的生活方式干预试验，涉及芬兰东部近 1000 名 50 岁至 75 岁的男性，其中

生活方式干预组有600多名参与者。

干预组所有人都接受相同的生活方式指导。在试验进行期间，干预组成员的饮食质量出现了显著提升，膳食纤维、蔬菜、水果和浆果的摄入量增加，饮食中脂肪的质量更高。此外，他们在整个研究过程中都积极参与体育锻炼。结果显示，无论遗传风险高低，干预组的 2 型糖尿病患病率明显低于对照组。

作者：刘霞 来源：科技日报

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