

Cikkismertetés: Vajon a tejtermékek fogyasztása csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát és az ebből adódó halálozást?

Article review: Does consumption of dairy products reduce the risk of cardiovascular disease and mortality?

Ismertető: Erdei Gergő ✉
Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet

Ismertetett cikk: Dehghan M, Mente A, Rangarajan S et al. Association of dairy intake with cardiovascular disease and mortality in 21 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study. *Lancet*. 2018 Nov 24;392(10161):2288-2297. doi: [10.1016/S0140-6736\(18\)31812-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31812-9)

Beküldve: 2019. 01. 09.
doi: 10.24365/ef.v60i2.399

Kulcsszavak: tejtermékek; szív- és érrendszeri betegségek; mortalitás; követéses vizsgálat; agyvérzés

Keywords: dairy products; cardiovascular diseases; mortality; prospective cohort study; stroke

HÁTTÉR

A táplálkozási ajánlások szerint érdemes minimalizálni a magas zsírtartamú tejtermékek fogyasztását, mivel ezek telített zsírsavtartalmuk miatt növelhetik a vérben lévő lipidek szintjét, valamint a szív- és érrendszeri betegségek előfordulásának gyakoriságát és az ebből adódó halálozást. Mivel az alacsony és közepes jövedelmi szintű országokból kevés adat áll rendelkezésünkre a tejtermékek fogyasztásának gyakorisága és az egészségi állapot közötti összefüggésekről, így jelen kutatás célja az volt, hogy ezekben az országokban felmérjék az egyes tej- és tejtermékfajták fogyasztási gyakorisága közötti kapcsolatot a szív- és érrendszeri betegségek kockázatával, illetve az ezekből adódó halálozás gyakoriságával.

MÓDSZER

A „The Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE)” tanulmány követéses vizsgálat volt, amely 35-70 éves személyek részvételével zajlott 5 kontinens 21 országában. A vizsgálatban 136 384 fő ételmiszerfogyasztási gyakoriság kérdőívének (Food Frequency Questionnaire) eredményét értékelték. A tanulmány elsődleges célja az, hogy értékelje a tejtermékek fogyasztása – ide értve a tejet, joghurtot, sajtot – valamint a szív- és érrendszeri megbetegedések és a halálozás közötti összefüggést.

EREDMÉNYEK

Az eredmények alapján a tejtermékek jelentős bevitele (>2 adag/nap, szemben a 0 adag/nappal) alacsonyabb kockázatot jelent többek között a teljes halálozás (kockázati arány 0,83, 95%-os hitelesség mellett 0,72–0,96; $p=0,0052$), a főbb szív- és érrendszeri betegségek (kockázati arány 0,78, 95%-os hitelesség mellett 0,67–0,90; $p=0,0001$), és az agyvérzés (kockázati arány 0,66, 95%-os hitelesség mellett 0,53–0,82; $p=0,0003$) esetében. Ugyanakkor nem figyelhető meg szignifikáns összefüggés

a szívinfarktus esetében (kockázati arány 0,89, 95%-os hitelesség mellett 0,71–1,11; $p=0,163$). Az eredmények között említik, hogy a vajbevétel alacsony volt és nem mutat szignifikáns összefüggést a klinikai kimenetekkel (kockázati arány 1,09, 95%-os hitelesség mellett 0,90–1,33; $p=0,4113$).

Jelen vizsgálat eredményei azt mutatják, hogy a tejtermékek jelentős bevitele alacsony kockázatot jelent a halálozással, szív- és érrendszeri betegségekkel kapcsolatban, különös tekintettel az agyvérzésre.

TANULSÁGOK A HAZAI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

Jelen vizsgálat, összhangban hazai és nemzetközi táplálkozástudományi ajánlásokkal, javasolja a tej és a tejtermékek fogyasztásának növelését. A tanulmány felhívja a figyelmet arra, hogy különösen az alacsony és közepes jövedelemmel rendelkezők csoportjában szükséges a tej és tejtermékek fogyasztásának növelése, ahol a beviteli mennyiségek jóval a javasolt fogyasztási mennyiségek alatt vannak.