

標 題： Patient empowerment and the Mediterranean diet as a possible tool to tackle prediabetes associated with overweight or obesity: a pilot study  
過体重または肥満と関連した前糖尿病と取り組むのに考えられる手段としての患者力向上と地中海食事： 予備研究

---

著 者： G. Muscogiuri, et al. (イタリア フェデリコ2世ナポリ大学  
臨床内科・外科学部)

---

掲 載 誌： Hormones (Athens). 2019 Mar; 18(1): 75-84.

---

要 旨：

目 的： この研究の目的は、前糖尿病の過体重または肥満の被験者で、代謝および身体計測の数値に対する、地中海食事(MD)順守を採用した短期間患者力向上の実施の影響を、調査することであった。

方 法： 標本は、前糖尿病、18-75歳で体格指数(BMI) $>25\text{kg/m}^2$ の被験者42人からなり、彼らは2週間ごとに4カ月間グループ会合で栄養士から地中海食事に関する食事助言を受けた。

エネルギー カロリー摂取および多量栄養素摂取に関するデータを、7日間食事日誌の記録を使用して集めた。

地中海食事の順守を、PREDIMED(地中海食事による疾患予防)アンケートで調べた。

カロリー制限および運動に関しては、助言を与えなかった。

研究の開始時および終点で、各被験者は身体計測、代謝、および栄養の評価を受けた。

結 果： 被験者の約40.5%が、研究の終点で正常なブドウ糖耐性の回復を達成した。研究の終点までに、空腹時血糖、糖化ヘモグロビン(HbA1C)、BMI、ウェスト周囲、血圧、内臓脂肪指数、トリグリセリド、および総およびLDLコレステロール値は有意に低下したが、HDLコレステロールは有意に上昇した。

追跡で被験者は、PREDIMEDアンケートで評価した地中海食事の順守が有意に上昇した。

メタボリックシンドロームの有病率の低下も報告された。

興味深いことに、BMIおよび総カロリー摂取の調整後にPREDIMEDスコアは、HbA1C値と追跡で相関した。

結 論： 地中海食事順守を採用した短期間患者力向上の実施は、前糖尿病の過体重または肥満の被験者で、身体計測および代謝の数値改善を示した。

2型糖尿病発症のリスクが高い患者で食事が治療の基礎に違えないと考える

と、これはかなり重要である。

キーワード： (患者力)向上、地中海食事、肥満、過体重、前糖尿病、2型糖尿病

---