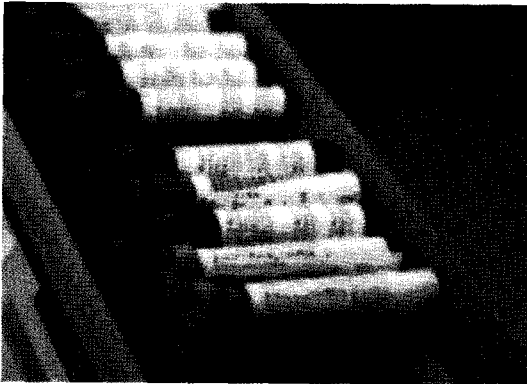


고혈당, 기억력 손상시켜



고혈당은 뇌의 기억중추를 위축시켜 기억력을 떨어뜨린다는 연구결과가 나왔다.

미국 뉴욕대학의 안토니오 콘비트 박사는 국립과학원 회보 최신호에 발표한 연구보고서에서 당뇨병 환자는 아니지만 과체중이나 비만으로 혈당대사가 제대로 안돼 혈당이 높은 사람들은 뇌의 기억중추인 해마(海馬)가 작아지면서 기억력이 손상된다는 사실이 밝혀졌다고 말했다.

콘비트 박사는 당뇨병 환자도 아니고 치매 증세도 없는 남자 12명, 여자 17명(53~89세)을 대상으로 일련의 기억력 테스트를 실시한 뒤, 아침 공복상태에서 포도당을 정맥주사하고 4시간에 걸쳐 포도당이 체내에 흡수되는 속도를 관찰했다. 이와 동시에 자기공명영상(MRI)으로 해마의 크기를 측정했다.

그 결과 포도당 대사속도가 느린 사람일수록 기억력 테스트 성적이 낮고 해마의 크기도 작은 것으로 나타났다.

콘비트 박사는 에너지 공급원이 다양한 다른 대부분의 신체조직과 달리 뇌는 오로지 혈당에 에너지를 의존하고 있다고 지적하고 따라서 포도당이 체내조직으로 흡수되지 않고 혈류 속에

오래 머물수록 뇌는 기억저장에 필요한 연료가 부족하게 된다고 말했다.

포도당 대사가 제대로 이루어지지 않는 것은 내당력(耐糖力)이 손상된 것으로 이런 상태가 계속되면 당뇨병으로 이행된다.

이에 대해 미 당뇨병학회 회장 프랜 카우프만 박사는 운동과 다이어트로 체중을 줄이는 것이 당뇨병 뿐 아니라 기억력 손상도 예방할 수 있음을 보여주는 연구결과라고 논평했다.

당뇨병 환자 흡연, 신부전 촉진

혈압이 높은 제 2형 당뇨병 환자가 담배를 피우면 당뇨병의 합병증으로 나타날 수 있는 신부전을 촉진시킨다는 연구결과가 나왔다.

미국 텍사스공과대학의 도널드 웨슨 박사는 미국의 '신장질환 저널'에 발표한 연구보고서에서 성인당뇨병인 제 2형 당뇨병 환자로 혈압이 높아 혈압강화제인 안지오텐신 전환효소(ACE)억제제를 복용하고 있는 84명(이 중 31명은 흡연자)을 대상으로 64개월에 걸쳐 실시한 조사결과 이 같은 사실이 밝혀졌다고 말했다.

웨슨 박사는 비흡연자들에 비해 흡연자들은 알부민의 소변농도가 현저히 높은 것으로 밝혀졌다고 말하고 소변 속에 알부민이 증가하는 것은 신부전과 밀접한 관계가 있다고 밝혔다.

이 결과는 혈압강화제가 담배를 피우지 않는 당뇨병 환자에게는 신부전을 막아주지만 담배를 피우면 효과가 없음을 보여주는 것이라고 웨슨 박사는 말했다.

또, 흡연이 결국 신부전으로 이어지는 정확한 이유는 알 수 없으나 신장혈관에 저항을 증가시켜 혈관수축을 일으키는 특정 성분의 혈중농도가 높아지기 때문으로 생각된다고 말했다.

출생체중, 성인병·유방암과 밀접

태어날 때 체중의 과다가 당뇨, 고혈압 등 성인병은 물론 유방암 발생과도 적잖은 관련이 있다는 연구결과가 나왔다.

영국 런던 위생학연구소 발레리 머코맥 박사 팀에 따르면 지난 1915년부터 1929년까지 스웨덴에서 출생한 여성 5,358명(쌍둥이 제외)의 출생체중과 중·장년기의 병력을 조사해본 결과 태어날 때 4kg이 넘는 체중을 가졌던 여성은 50세 이전 유방암에 걸릴 확률이 3kg 안팎으로 태어난 여성보다 3.5배나 높은 것으로 나타났다. 특히 조사대상 중 50세 이전에 유방암에 걸린 여성 63명의 경우 대부분 출생체중이 평균치보다 더 나갔던 것으로 집계됐다.

머코맥 박사는 태아기 성장과 폐경이전 유방암 위험성의 관계는 잘 알려지지 않은 내용이라며 연구결과 자궁내 성장호르몬이 유선(乳腺)발달에 적잖은 영향을 주는 것으로 밝혔다.

출생체중은 또 비만, 당뇨, 심장병, 소아 천식 등 여러 질병과 관련이 있는 것으로 알려졌다. 출생체중이 4kg 이상으로 태어난 사람의 경우 심장병과 뇌졸중, 소아 천식에 걸릴 위험은 줄어 들지만 당뇨, 비만으로 고통받을 가능성은 더 크다고 연구팀은 설명했다.

연구팀은 그러나 출생체중이 어떤 의학적 기체에 따라 성인 이후 질병에 영향을 미치게 되는지 충분히 입증할만한 연구결과는 여전히 부족한 상황이라고 지적했다. < >



당뇨는 그 질병 자체가 음식물의 섭취와 소화흡수, 대사에 깊이 관련된 질병이기 때문에 식사의 내용이 매우 중요합니다. 따라서 식생활 개선은 단순한 과식억제와 고칼로리 음식섭취의 제한만으로는 부족하고 모든 영양소를 골고루 섭취하도록 하는 것이 중요하며 특히 효소, 비타민, 미네랄 같은 미량영양소의 균형적인 섭취는 매우 중요합니다.

생당노식은 익히지 않고 생으로 섭취하기 때문에 효소, 비타민, 미네랄, 아미노산, 항산화성분 등의 미량 영양소들이 파괴되지 않아 균형있는 영양섭취에 좋습니다. 특히 발아생당노식은 서서히 소화흡수되기 때문에 체장에 무리를 주지 않는 식사이며 과식의 걱정도 없습니다.

미네랄 중 아연(Zn)은 인슐린을 직접 구성하는 미네랄이기 때문에 당뇨인은 아연공급을 충분히 할 수 있는 식사를 하는 것이 좋습니다. 특히 일반 아연은 흡수이용률이 극히 저조하므로 흡수이용률이 높아지도록 릴레이트화 시킨 단백아연을 식사로 공급하는 것이 좋습니다.