

“간염 없고 술 안 마셔도 혈당 높으면 간암 걸려” 당뇨병환자, 정상인보다 2.7배 높아

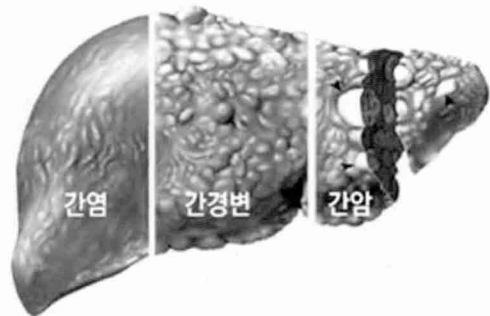
간염이 없고 술을 마시지 않더라도 혈당이 높으면 간암에 걸릴 위험이 있다는 대규모 조사 결과가 나왔다.

국립암센터 유근영 원장과 국립암센터 국가암관리사업지원평가연구원, 서울대 의과대학 예방의학교실, 건국대 의과대학 예방의학교실이 공동으로 1993년부터 2004년까지 12년간 충주, 함안, 울진, 포항 등 4개 지역에 살고 있는 20세 이상 성인 6878명을 관찰·연구한 결과, 당뇨병환자는 정상인보다 간암에 걸릴 위험이 2.77배 높았다. 또 B형 간염에 걸리지 않고 음주를 하지 않는 사람만을 대상으로 조사한 결과, 공복혈당이 100mg/dL를 넘는 사람은 공복혈당이 100mg/dL 미만인 사람에 비해 간암에 걸릴 위험이 4.46배 높았다. 이 연구 결과는 최근 '대한예방의학회지'에 게재됐다.

일반적으로 혈당이 많아지면 혈관 속에 염증성 물질이 늘어나는데, 이 물질이 90% 이상 이 혈관인 간에 염증을 일으키고 딱딱하게 만드는 등 간을 손상시켜 간암으로의 진행을 빠르게 한다는 것이 전문가들의 설명이다. 또 고혈당으로 피 속에 인슐린이 많으면 비정상적인 효소 반응이 활성화돼 죽어야 할 쓸모없는 세포가 죽지 않고 계속 자라 종양을 만드는 것으로 추정하고 있다.

질병관리본부 만성병 조사팀 황승식 박사는 “간암을 일으키는 주요 원인으로 알려진 B형 간염, 과음 등과 상관없는 사람도 혈당이 높으면 간암을 조심해야 한다는 것을 경고하는 연구 결과”라며 “당뇨가 간암을 일으킨다는 더욱 명확한 증거들이 추가 연구를 통해 밝혀지면, 공복혈당이 100mg/dL를 넘는 사람들에게 간 초음파검사를 권장하는 등의 대책이 마련될 수도 있다”고 말했다.

세브란스병원 내분비내과 차봉수 교수는 “고혈당이 간암위험을 높일 수도 있지만 거꾸로 간암이 진행되고 있기 때문에 혈당이 높아진 경우도 있으므로 혈당과 간암의 상관관계에 관한 좀 더 많은 연구가 필요하다”고 말했다. >



‘녹황색채소 · 견과류’ 당뇨병 막는다



녹황색채소, 견과류, 육류, 천연소금의 공통점은 무엇일까? 바로 항산화 효소인 마그네슘이 풍부한 식품이라는 것이다. 마그네슘이 풍부한 식품을 충분히 섭취 할 경우 성인형 당뇨병인 제 2형 당뇨병 발병률이 감소한다는 조사 결과가 나왔다.

스웨덴 카롤린스카 의대

연구팀은 마그네슘 섭취량과 제 2형 당뇨병 발생의 상관관계를 관찰하기 위해 과거에 발표됐던 7건의 연구사례를 분석했다. 그 결과 제 2형 당뇨병에 걸린 환자들 에게 1일 마그네슘 섭취량을 100g 늘릴수록 제 2형 당뇨병 발생률은 15%씩 감소한다는 사실을 발견했다.

마그네슘은 항산화작용에 필수적인 역할을 함으로써 당노로 인해 생기는 염증반응, 노화 반응을 완화 시켜준다. 그런데 당뇨병환자나 당노 전 단계 환자들을 관찰해 보면 마그네슘이 정상인에 비해 부족한 것으로 나타난다. 한강성심병원 내분비내과 이병완 교수는 “마그네슘이 부족하게 되면 항산화 작용이 감소되기 때문에 인슐린 저항성이 생기거나 아니면 인슐린이 작동할 수 있는 기전이 감소되어서 제 2형 당뇨병이 잘 생긴다” 말했다. 하지만 학계 일부에서는 마그네슘을 부족하지 않게 유지 하는 것이 당노를 예방하거나 조절 하는데 어느 정도 도움이 될 수는 있어도 마그네슘을 무조건 많이 먹는 것 자체가 효과가 있다고 믿는 것은 위험하다고 말한다.

중앙대학병원 내분비내과 오연상 교수는 “더 중요한 것은 과식이나 과체중, 과음을 피해서 몸의 상태를 원활하게 유지하고 체중을 적당하게 유지하는 것이 훨씬 더 중요한 거지, 마그네슘만 많이 섭취한다고 예방을 한다고 생각 할 수는 없다”고 강조했다.

현대인들이 많이 먹게 되는 가공식품은 정제과정에서 마그네슘 같은 미량 원소들이 상당 부분 빠져나간다. 따라서 천연식품을 통해 마그네슘을 보충하고 생활습관을 철저히 조절 할 때 효과를 얻을 수 있다. >

비타민 B1 부족이 당뇨 합병증 부른다

비타민 B1 결핍이 각종 당뇨 합병증의 원인일 수도 있다는 연구결과가 나왔다.

8일 영국 BBC방송 인터넷판에 따르면, 영국 워릭대학 연구진은 당뇨병전문지 '당뇨 (Diabetologia)' 최신호에 발표한 연구 보고서에서 당뇨병환자들이 정상인의 15배에 달하는 티아민(비타민 B1)을 체외로 배출한다고 밝혔다. 연구진에 따르면 94명을 대상으로 한 이번 연구는 당뇨병환자들의 비타민 결핍 현상을 밝혀낸 최초의 연구다. 티아민은 육류나 발효식품, 곡물 등에 함유되어 심장질환과 안질환 등 각종 당뇨 합병증을 예방하고 혈당 상승 효과로부터 세포들을 보호하는 작용을 한다.

연구진은 현재 티아민 보충식품 섭취가 혈중 티아민 농도를 상승시키는지 살피는 임상실험을 진행 중이다. 이 연구를 이끈 폴 토널리 교수는 아직은 연구초기 단계지만 연구가 성공적으로 마무리된다면 티아민 보충식품 섭취를 통해 당뇨 합병증 발병 위험을 최소화시킬 수 있을 것이라고 전망했다. >



강남성모병원 임상시험 참여자 모집

강남성모병원에서 실시하는 본 시험은 홍삼분말을 함유한 제품을 이용해 당뇨병환자 및 내당능장애 환자에서 혈당 상태의 개선 및 기타 건강상태의 개선효과를 파악하기 위함이다. 본 시험에 참여를 원하는 분들은 시험에 대한 설명 후 서면동의 절차를 거쳐 소정의 건강진단을 실시하여 연구 참여 적합성 여부를 판단 받게 된다.

<시험 개요>

1. 자격 요건 : 제 2형 당뇨병환자 및 내당능장애자
2. 참여 기간 : 6개월 (본 시험기간 동안 시험과 관련된 임상 검사는 무료이며, 본 시험을 완료하신 분에게는 6개월 분의 홍삼제품을 무상 제공해 드립니다.)
3. 시험 제품 정보(개발처-농협고려인삼 부설연구소) : 홍삼분말, 바나바물추출물, 상업물 추출물이 1:1로 혼합된 캡슐제제

이 시험에 대한 자세한 사항은 다음의 연락처로 문의바랍니다.

시험책임자 강남성모병원 내분비내과 교수 윤건호/시험 담당 김현정 : 010-7156-7802