Patates Kızartması Tip 2 Diyabet Riskini Artırıyor mu?

Dr. Özlem Ak [*TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi*

Dünyada en çok tüketilen üçüncü gıda ürünü olan patates, tahıl dışındaki en önemli besin kaynağı olarak günlük enerji alımına önemli katkı sağlıyor. Bazı beslenme rehberleri patatesi sebze grubunda sınıflandırıyor. Lif, C vitamini, potasyum, polifenoller ve magnezyum gibi çeşitli besin ögeleri içermesine rağmen önceki araştırmalar, patatesin sağlık üzerindeki etkileri konusunda temkinli olunması gerektiğini vurguluyor.

Çoğu sebzenin sağlık üzerinde yararlı etkileri olduğu konusunda genel bir fikir birliği olsa da patates tüketimi ve tip 2 diyabet arasındaki ilişki hâlâ tartışmalı bir konu olmaya devam ediyor. Yeni bir araştırmaya göre haftada üç porsiyon patates kızartması tüketmek, tip 2 diyabet riskini %20 artırıyor. Ancak aynı miktarda haşlanmış, fırınlanmış veya püre patates tüketmek, riski anlamlı ölçüde artırmıyor. Ağustos ayında *The BMJ* dergisinde yayımlanan çalışmaya göre farklı şekillerde hazırlanan patates yerine tam tahıllar tüketmek tip 2 diyabet riskini düşürüyor. Patatesi beyaz pirinçle değiştirmek ise riski artırıyor.

Patates lif, C vitamini ve magnezyum gibi yararlı besin ögeleri içeriyor ancak nişasta oranı ve glisemik indeksi yüksek olduğu için uzun zamandır diyabet riskini artırabileceği düşünülüyordu. Buna karşın patatesin pişirilme yönteminin ve patates yerine tüketilen karbonhidrat kaynağı diğer besinlerin sağlık üzerindeki etkisi bugüne kadar ayrıntılı incelenmemişti.

Bu eksikliği gidermek için araştırmacılar, farklı yöntemlerle hazırlanmış patateslerin (haşlanmış, fırınlanmış, püre veya patates kızartması) tip 2 diyabet riskiyle ilişkisini inceledi. Ayrıca patates yerine başka karbonhidrat kaynaklarının (örneğin tam tahıllar veya pirinç) tüketilmesinin etkilerine de baktılar. Çalışma, ABD'de 1984–2021 yılları arasında yürütülen üç büyük araştırmada yer alan ve tip 2 diyabet, kalp hastalığı veya kanser geçmişi olmayan 205.000'den fazla sağlık çalışanının verilerine

nito100 / iStock

dayanıyor. Katılımcılar her dört yılda bir ayrıntılı beslenme anketleri doldurdu. Yaklaşık 40 yıllık takip edilen kişilerden 22.299'una tip 2 diyabet teşhisi kondu.

Yaşam tarzı ve beslenmeyle ilgili diğer faktörler dikkate alındığında, haftada üç porsiyon toplam patates tüketiminin diyabet riskini %5, patates kızartmasının ise %20 artırdığı görüldü. Buna karşılık haşlanmış, fırınlanmış veya püre şeklinde patates tüketimiyle diyabet riski arasında anlamlı bir ilişki bulunmadı. Haftada üç porsiyon patates yerine tam tahılların tercih edilmesi bu riski %8, patates kızartmasının yerine tam tahıllar konması ise %19 azalttı. Ancak patates yerine beyaz pirinç tüketilmesinin risk artışıyla ilişkili olduğu bulundu.

Bazı bilim insanları bunun gözlemsel bir çalışma olması nedeniyle patates kızartması tüketmenin tip 2 diyabete yol açacağı gibi kesin bir neden-sonuç ilişkisi kurulamayacağını belirtiyor. Ayrıca araştırmadaki çoğu katılımcı Avrupa kökenli sağlık çalışanları olduğundan, sonuçların diğer toplumlar için geçerli olmayabileceğini düşünüyorlar.

Yine de araştırmacılar, patates tüketiminin diyabet riskiyle ilişkisinin, yerine hangi besinin tüketildiğine ve nasıl pişirildiğine bağlı olduğuna dikkat çekiyor. Bulgular, tip 2 diyabetin önlenmesinde tam tahılların sağlıklı beslenme içinde öncelikli yer alması gerektiğini vurgulayan mevcut beslenme önerileriyle uyumlu. ■

Kaynak

https://doi.org/10.1136/bmj-2024-082121