



Vegani měli vyšší riziko celkových i některých specifických zlomenin

Vegetariánská a veganská dieta vedla k vyššímu riziku celkových a místně specifických zlomenin, popisuje nová prospektivní studie EPIC-Oxford. Zveřejnil to nedávno časopis BMC Medicine. Nejlépe na tom nakonec byli konzumenti ryb. Zjištění naznačují, že zdraví kostí u veganů vyžaduje dále zdravotní výzkum a v běžném životě vyšší osobní péči o tyto druhy diety.

Vegetariánská a veganská dieta vedla k vyššímu riziku celkových a místně specifických zlomenin, popisuje nová prospektivní studie EPIC-Oxford (Tong et al. BMC Medicine (2020) 18:353; <https://doi.org/10.1186/s12916-020-01815-3>).

Co se ledovalo ve studii

Existují určité důkazy o možných rozdílech v riziku zlomenin mezi vegetariány, vegany a konzumenty masa. Studie porovnávala prospektivní kohortu s osobami s velkým podílem masa v dietě. Údaje o dietě byly shromažďovány v letech 1993-2001 a následně do roku 2010, v rámci EPIC-Oxford studie. Účastníci byli v obou časových periodách rozděleni do čtyř dietních skupin (29380 konzumentů masa, 8037 konzumentů ryb, 15 499 vegetariánů a 1982 veganů). Analýza sledovala celkový počet zlomenin. Výsledky byly identifikovány z nemocničních záznamů nebo z úmrtních listů do poloviny roku 2016. Pomocí vícerozměrné Coxovy regrese bylo zjištěno celkových (n = 3941) a místně specifických zlomenin (paže, n = 566; zápěstí, n = 889; kyčle, n = 945; nohy, n = 366; kotníku, n = 520; ostatní místa, tj. klíční kost, žebra a obratle, n = 467). Výsledek diety reprezentuje v průměru 17,6 roku sledování.

Výsledek možná překvapil

Ve srovnání s konzumenty masa, po korekci socioekonomických faktorů, vlivů životního stylu, indexu tělesné hmotnosti (BMI), byla rizika zlomenin kyčle jediné vyšší u konzumentů ryb (poměr rizik 1,26; 95% CI 1,02-1,54), u vegetariánů (1,25; 1,04-1,50) a veganů (2,31; 1,66-3,22), což odpovídá rozdílu v mírách 2,9 (0,6-5,7), 2,9 (0,9-5,2) a 14,9 (7,9-24,5) případů na každých 1000 lidí za 10 let. V dalších druzích zlomenin na tom byli v průměru lépe (pozor na hodnoty CI). Vegani měli vyšší riziko zlomenin, celkem (1,43; 1,20-1,70), stehna (2,05; 1,23-3,41) a další zlomeniny (1,59; 1,02-2,50) ve srovnání konzumentů masa. Celkové asociace se zdály být silnější bez korekce BMI a byly mírně oslabené, ale zůstala významná při další korekce přívodu vápníku a / nebo celkového proteinu v dietě. Žádné významné rozdíly nebyly pozorovány u zlomenin zápěstí nebo kotníku u skupiny s dietou s korekcí BMI nebo bez ní, a neplatilo to ani u paže.

Závěry studie - vegani měli vyšší riziko celkových i některých specifických zlomenin

Osoby nekonzumující maso, zejména vegani, měli vyšší riziko celkových nebo některých místně specifických zlomenin, zejména zlomeniny kyčle. Celkový počet zlomenin byl v průměru nejnižší u konzumentů ryb, pak konzumentů masa, pak vegetariánů a nejvyšší počet byl u veganů. Toto je první prospektivní studie různých diet s celkovým i vícenásobným specifickým místem zlomenin u vegetariánů a veganů. Zjištění naznačují, že zdraví kostí u veganů vyžaduje dále zdravotní výzkum.



prof. J.Ruprich, CZVP SZÚ Brno, 1.12.2020