

Ar sveika gerti karvės pieną?

Patricija Gudeikaitė, Mindaugas Galvosas, Rūta Kiškytė

Norėjome išsiaiškinti - tai sveika gerti tą karvės pieną ar ne? Tenka girdėti, kad pieną gerti sveika, nes neva stiprina kaulus. Arba nesveika, nes neva trikdo hormonų veiklą, arba dar ką nors. Net nesistengiant,

Kohortos tyrimo kritinis įvertinimas (Newcastle-Ottawa scale)	Michaëlsson et al. 2014
Intervenciją gavusi kohorta reprezentuoja vidurkį visuomenėje	■
Intervencijos negavusi kohorta parinkta iš tos pačios populiacijos kaip ir intervenciją gavusi?	■
Intervencijos gavimo užtikrinumas	■
Pademonstravimas, kad ieškomos baigties tyrimo pradžioje dalyviai neturi	■
Tyrimo kontroliuojamas svarbiausias (iškreipiantysis) faktorius	■
Ar patikimai registruojama ieškoma baigtis?	■
Ar sekimas pakankamai ilgas baigčiai įvykti?	■
Koks pacientų sekimo išlaikymas?	■

Rezultatai. Švedijoje atliktos kohortos studijos Michaëlsson et al. 2014 pateikia rezultatus, rodančius, jog žmonių populiacija, vartojanti karvės pieną, lyginant su šio pieno nevartojančiais, turi padidėjusią mirtingumo ir kaulų lūžių (ypač klubakaulio) riziką. Teigiama, jog moterims, geriančioms tris arba daugiau pieno stiklinių (vidurkis 680g) per dieną mirtingumo rizika yra padidėjusi 1.93 karto (95% patikimumo intervale), tuo tarpu klubakaulio lūžio rizika 1.60 karto. Vyrų populiacijoje mirtingumo rizika kiek mažesnė-1.10 karto. Tyrimas rėmėsi hipoteze, jog mityba, kurios ra-

galima išgirsti daugybę tiek mediciniui, tiek horoskopiniui argumentų abiem teiginiam. Patyrinėjome tris santykinai aukšto patikimumo ir plačių imčių tyrimus, nagrinėjusius karvės pieno poveikį žmogaus organizmui, kurių rezultatus pateikiame čia.

Tyrimų patikimumo vertinimas	Wei Lu et al. 2016	Susanna C. Larsson et al. 2015
Ar atliktas tinkama išsami paieška?	■	■
Ar adekvatus tyrimo įtraukimo kriterijai?	■	■
Ar apžvalga įtraukia tinkamus tyrimus klausimui atsakyti?	■	■
Ar atskirų tyrimų rezultatai panašūs (heterogeniški)?	■	■

cione daug pieno produktų, sumažina kaulų lūžių riziką. Tačiau rezultatai įrodė, jog D-galaktozė, kurios piene vidutiniškai yra 5%, turi neigiamą įtaką mūsų organizmui. Todėl pradinė hipotezė buvo atmesta. Todėl remiantis šiais rezultatais, yra patariama karvės pieno vartojimą normuoti. Wei Lu et al. 2016 m. meta analizės tyrimu buvo įrodyta, jog kasdienis karvės pieno produktų vartojimas nedidina vėžinių mirčių rizikos skaičiaus, tačiau mažesnis pieno produktų vartojimas mirtingumo riziką mažina. Taip pat buvo pastebėta, jog vyrų, sergančių prostatos vėžiu, mirtingumas nežymiai padidėjo vartojant nenugriebto pieno produktus. Tad būtų taip pat patartina kasdienį karvės pieno produktų vartojimą normuoti. Susanna C. Larsson et al. 2015 m. meta analizės tyrimo metu nebuvo nustatytas ryšys tarp karvės pieno vartojimo ir padidėjusio mirtingumo.

Išvados. Didesnis karvės pieno suvartojimas silpnina kaulus. Tuo tarpu tyrimų išvados dėl ryšio tarp karvės pieno vartojimo ir mirtingumo nėra vieningos.

Literatūros sąrašas. Michaëlsson et al. 2014 Milk intake and risk of mortality and fractures in women and men: cohort studies BMJ 2014; 349 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.g6015>
Wei Lu et al. 2016 Dairy products intake and cancer mortality risk: a meta-analysis of 11 population-based cohort studies. Nutr J. 2016 Oct 21;15(1):91.
Susanna C. Larsson et al. 2015 Milk Consumption and Mortality from All Causes, Nutrients. 2015 Sep 11;7(9):7749-63. doi: 10.3390/nu7095363.

2014 m kohortos tyrimas nustatė, jog moterims, geriančioms tris arba daugiau pieno stiklinių per dieną mirtingumo rizika yra padidėjusi 1.93 karto (95% patikimumo intervale), tuo tarpu klubakaulio lūžio rizika - 1.60 karto.

2015 m. meta analizės tyrimo metu nebuvo nustatytas ryšys tarp karvės pieno vartojimo ir padidėjusio mirtingumo.

