

גלוטן וסוכרת מה אנחנו יודעים על הקשר ביניהן?

חגית גילבר M.Sc דיאטנית במרפאות סוכרת בשירותי בריאות כללית, צוות מוביל פורום סוכרת.

הגלוטן הוא חלבון המצוי ברקמת האגירה של החיטה השיפון והשעורה והוא מורכב משני חלבונים עיקריים- גלוטנין וגליאדין. ידוע כי גלוטן בשילוב של רקע גנטי וגורמים סביבתיים הוא הגורם למחלת הצליאק. בנוסף, ידוע כי צליאק וסוכרת מסוג 1 שתיהן מחלות אוטואימוניות, אשר חולקות רצפים גנטיים שכיחים זהים. האם לגלוטן ישנה מעורבות טוקסית גם בפתוגנזה של מחלת הסוכרת?

ישנן מעט עדויות במודלים של מכרסמים אשר מראות קשר בין דיאטות נטולות גלוטן לבין היפרגליקמיה, היארעות של סוכרת מסוג 1, והשפעה על מדדים חיסוניים.

ממחקרי עוקבה בבני אדם, קיימות עדויות מעטות מאד, עם מדגמים קטנים ותוצאות לא עקביות לגבי הקשר בין חשיפה ו/או צריכת גלוטן בהריון ובילדות לבין סיכון לסוכרת מסוג 1, אך שני מחקרים שבחנו דיאטת נטולת גלוטן בנבדקים עם סיכון לסוכרת מסוג 1 ובנבדקים עם אבחנה חדשה של סוכרת מסוג 1 מצאו השפעות מיטיבות על הפרשת אינסולין, רגישות לאינסולין, ועל רמות ההמוגלובין המסוכרר.

שני מחקרים במודלים של מכרסמים מצאו השפעות מיטיבות של דיאטה נטולת גלוטן ועשירה בשומן על ביטוי גנטי ורמות בפלסמה של פקטורים אנדוקריניים הקשורים בהתפתחות של סוכרת מסוג 2 וסינדרום מטבולי, רגישות לאינסולין ולגלוקוז ועליה בנפח של תאי בטא ואיי הלב לב.

מחקרים במודלים של מכרסמים מציעים כי יתכן לזנים עתיקים של חיטה ביחס לקמח לבן יש השפעות מיטיבות על ביטוי של מספר גנים כבדיים המעורבים במטבוליזם גלוקוז ושומן, ואף על הפחתה בהיארעות של סוכרת, הפחתה ברמות ציטוקינים פרו דלקתיים ועליה ברמות של ציטוקינים אנטי דלקתיים בדם.

לסיכום- מהמחקרים עולה כי ייתכן ולדיאטות נטולות גלוטן (כנראה בעיקר עשירות בשומן) עשויות להיות השפעות מיטיבות על פרמטרים גליקמיים. יחד עם זאת המחקרים בסוגיה הזו מעטים מאד, ולא ניתן להגיע מהעדויות הקיימות למסקנות קליניות. דרושים מחקרים נוספים אשר יבחנו את הסוגיה המעניינת הזו.