

Στις ΗΠΑ, έχει υπολογιστεί ότι το ένα τρίτο των γυναικών σε αναπαραγωγική ηλικία καταναλώνουν καθημερινά πατάτες. Οι πατάτες έχουν υψηλό γλυκαιμικό δείκτη και έχουν συνδεθεί με αύξηση της γλυκόζης νηστείας και της αντίστασης στην ινσουλίνη καθώς και με αυξημένο κίνδυνο για σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2.

Ερευνητές παρακολούθησαν 15632 γυναίκες, που δεν είχαν ιστορικό διαβήτη κύησης ή άλλων νοσημάτων προ της κύησης, προκειμένου να προσδιορίσουν αν η κατανάλωση πατάτας σχετίζεται με σακχαρώδη διαβήτη κύησης. Από το 1991 έως το 2001, 854 από 21693 έγκυοι γυναίκες εμφάνισαν διαβήτη κύησης. Μετά από προσαρμογή για παράγοντες όπως η ηλικία, η διατροφή κ.α., βρέθηκε ότι οι γυναίκες που έτρωγαν περισσότερες μερίδες πατάτας την εβδομάδα προ της εγκυμοσύνης είχαν υψηλότερο κίνδυνο για διαβήτη. Αντίθετα η αντικατάσταση 2 μερίδων πατάτας την εβδομάδα με λαχανικά, όσπρια και προϊόντα ολικής άλεσης μείωσε τον κίνδυνο κατά 9-12%.

Οι συγγραφείς καταλήγουν ότι η μεγαλύτερη κατανάλωση πατάτας προ της εγκυμοσύνης σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο διαβήτη κύησης και η αντικατάστασή της με λαχανικά, όσπρια και προϊόντα ολικής άλεσης μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο.

Η μελέτη δημοσιεύθηκε τον Ιανουάριο 2016 στο BMJ.