

Gwybodaeth i Weithwyr Iechyd Proffesiynol

CIG COCH A DIABETES

Mae diabetes yn gyflwr lle mae gallu'r corff i gynhyrchu neu ymateb i hormon inswlin yn ddiffygiol. Mae hyn yn arwain at lefelau annormal o glwcos (siwgr) yn y gwaed yn ogystal â newidiadau i sut mae brasterau a charbohydradau yn cael eu trin gan y corff. Mae pobl sydd â diabetes mewn mwy o berygl o glefyd y galon o ganlyniad.

Mae dau fath o ddiabetes; math 1 sydd ag elfen enetig a/neu heintus ac yn dueddol o gael ei ddarganfod mewn plant ac oedolion iau; a math 2 sydd fel arfer i'w weld mewn oedolion canol oed ac sydd â chysylltiad cryf â gordewdra ac anweithgarwch. Mae tua naw o bob deg achos o ddiabetes yn y DU yn fath 2.

Mae diabetes yn gyflwr gydol oes sy'n cael ei rheoli gyda chyffuriau, deiet a ffordd o fyw er mwyn cynnal lefelau glwcos gwaed o fewn ffiniau normal. Amcangyfrifir bod 4.5 miliwn o bobl yn y DU yn byw gyda diabetes.

Nid yw Cysylltiad yn **ACHOS**

Yn syml mae cysylltiadau ystadegol yn golygu bod un ffactor yn gysylltiedig ag un arall, ond nid yw'n dweud unrhyw beth wrthym am yr achos. Er enghraifft, mae astudiaethau'n dangos fod pobl sy'n gwyllo llawer o deledu yn fwy tebygol o gael trawiad ar y galon ond yn amlwg nid yw gwyllo teledu'n achosi i hyn ddigwydd. Yn hytrach, mae'n fwy tebygol bod y rhai sy'n gwyllo'r teledu'n rheolaidd yn llai actif yn gorfforol ac yn bwyta deiet afiach. Yn yr un modd, gallai cysylltiadau ystadegol rhwng cig coch a diabetes math 2 olygu'n syml bod gan y sawl sy'n bwyta llawer o gig coch nodweddion ffordd o fyw sy'n effeithio ar risg diabetes, fel bod yn ysmygwyr a thros eu pwysau, neu fod ganddynt ddeiet llai iach sydd yn isel mewn bwydydd planhigion ac yn uchel mewn diodydd llawn siwgr.

Yn yr un modd, mae gan y sawl sy'n osgoi cig yn aml nodweddion eraill sy'n lleihau'r risg o ddiabetes, fel cymeriant uchel o lysiau, osgoi alcohol ac ysmegu, a lefelau gweithgarwch corfforol uwch. Mae hyn yn berthnasol i'r ymchwil ar gig a diabetes gan fod nifer o astudiaethau wedi canolbwyntio ar lysieuwyr, neu Adfentyddion y Seithfed Diwrnod sy'n dilyn ffordd o fyw llym am resymau crefyddol.

»»» A OES CYSWLLT Â CHIG COCH?

Mae nifer o astudiaethau arsylwi wedi nodi cysylltiad ystadegol (a elwir yn gysylltiad) rhwng bwyta llawer o gig coch a datblygu diabetes math 2. Fodd bynnag, mewn astudiaethau eraill, nid oes unrhyw gysylltiadau wedi'u canfod, gan greu diffyg cysondeb yn y dystiolaeth. Fe wnaeth adolygiad systematig a gyhoeddwyd yn 2015 adrodd ar gyfanswm o 23 astudiaeth oedd yn archwilio'r cysylltiadau rhwng cig coch a diabetes math 2. Er bod y rhan fwyaf o astudiaethau'n canfod cysylltiad ystadegol gyda chymeriant uchel o gigoedd wedi'u prosesu, nid oedd unrhyw gysylltiad gyda chig coch ffres neu roedd yn llawer gwannach, yn enwedig pan yn ystyried pwysau'r corff. Roedd cysylltiadau'n dueddol o fod yn amlwg pan oedd cymeriant cig coch yn fwy na 600g yr wythnos, sydd llawer yn uwch na'r hyn a argymhellir gan lywodraeth y DU ar gyfer cig coch a chig wedi'i brosesu (dim mwy na 500g yr wythnos) yn ogystal â chymeriant cyfartalog cyfredol yn y DU (476g yr wythnos mewn oedolion).

»»» BETH YDYN NI'N EI OLYGU GYDA RISG?

Mae angen egluro'r risgiau ystadegol sy'n cael eu hadrodd mewn astudiaethau, er eu bod nhw'n ymddangos yn ddychrynlyd, maen nhw'n cynrychioli risg perthynol, nid risg llwyr. Fel sydd wedi'i nodi yng nghylchgrawn Harvard yn 2012, roedd bwyta cig coch bob dydd yn gysylltiedig â chynnydd o 18% (1.18) mewn risg o ddiabetes math 2 mewn oedolion Americanaidd, tra bod bwyta cig wedi'i brosesu'n ddyddiol (e.e. cig moch, cŵn poeth) yn gysylltiedig â risg 51% (1.51). Felly, beth yw ystyr hyn? Y risg 10-mlynedd gyfartalog o gael diabetes math 2 yw tua 10%. Felly, byddai cynnydd cymharol o 18% yn newid y ffigur hwn i 11.8% dros 10 mlynedd, h.y. hwb o 1.8% o ran risg absoliwt. Mae hyn yn gyfraniad bach iawn o'i gymharu â gordewdra sydd â risg gymharol o 500% (5.00) a fyddai'n rhoi hwb i risg absoliwt diabetes o 50%. Mae statws economaidd-gymdeithasol is hyd yn oed yn cynrychioli risg gymharol o 40% (1.40) fyddai'n rhoi hwb o 4% i risg absoliwt diabetes. Felly, hyd yn oed pan fyddwn yn bwyta cig coch yn ddyddiol, mae'r risg ddamcaniaethol yn fach iawn o'i gymharu â gordewdra, hanes y cyflwr yn y teulu, ac amddifadedd cymdeithasol. Yn wir, fel mae datganiad safle Diabetes UK yn ei nod: "Gordewdra yw'r ffactor risg mwyaf grymus ar gyfer diabetes math 2. Mae'n cyfrif am 80-85% o risg gyffredinol datblygu diabetes math 2 ac mae wrth wraidd lledaeniad byd-eang presennol y cyflwr".

Pam fyddai cig coch yn dylanwadu ar risg diabetes?

Dyma lle mae'r ddadl bod cig coch yn dylanwadu ar ddiabetes math 2 yn syrthio. Nid yw gwyddonwyr wedi gallu cytuno ar unrhyw fecanwaith i esbonio pam y byddai bwyta llawer o gig coch yn effeithio ar allu'r corff i drin carbohydradau. Mae damcaniaethau wedi cynnwys braster dirlawn, llid, haearn, colesterol a phrotein anifeiliaid. Eto, nid oes unrhyw dystiolaeth sy'n cefnogi'r rhain wedi'i gyflwyno. Yn wir, mewn treial lle bu 60 o gyfranogwyr yn bwyta mwy na 200g o gig coch bob dydd am 8 wythnos (mwy na dwbl yr hyn a argymhellir yn y DU) ni chanfuwyd unrhyw effaith ar farcwyr ymfflamychol. Hyd nes y cawn dystiolaeth fwy pendant ar y mecanweithiau, fel y nodwyd mewn astudiaethau arsylwi, dylid ystyried y cysylltiad ystadegol rhwng cig coch a diabetes math 2 yn ddamcaniaethol.

Astudiaethau ymyrraeth ar gig coch a'r risg o ddiabetes

Hapdreialon dan reolaeth yw'r astudiaethau gorau ac mae ychydig wedi edrych ar y mater o gig goch a diabetes.

Mewn astudiaeth o 43 o oedolion, hanner gyda goddefiad glwcos diffygiol (cyn-ddiabetes), fe wnaeth pryd oedd yn cynnwys cig coch gynhyrchu ymateb glwcos ac inswlin tebyg ar ôl teirawr o'i gymharu â phryd oedd yn seiliedig ar fwydydd llaeth, lle'r oedd cynnwys carbohydrad yn cael ei gadw'n gyson. Mae hyn yn dangos bod prydau cig a phrydau cynhyrchion llaeth yn ymddwyn mewn ffordd debyg yn y tymor byr.

Gwelodd astudiaeth hirach mewn 47 o oedolion dros eu pwysau bod pedair wythnos ar ddeiet cig coch isel / cynhyrchion llaeth uchel yn lleihau sensitifrwydd i inswlin (h.y. mwy o risg o ddiabetes) o'i gymharu â deiet cig coch uchel/cynhyrchion llaeth isel. Roedd yr awduron wedi synnu gan fod hyn yn mynd yn groes i astudiaethau arsylwi oedd wedi dangos manteision i'r deiet cig isel/cynhyrchion llaeth uchel. Efallai mai'r protein maidd mewn bwydydd llaeth oedd ar fai, tra bod y cig coch a ddewiswyd yn cynnwys braster isel. Hefyd ni wnaeth yr astudiaeth hon ddangos unrhyw wahaniaethau rhwng protein adweithiol-C rhwng y dietau gan awgrymu nad oes unrhyw effaith ar lid o ddilyn deiet cig uchel. Unwaith eto, mae'r canfyddiad hwn yn wahanol i'r damcaniaethau sy'n beio cig coch am lid.

Datgelodd treial mewn 59 o oedolion gordew sydd â diabetes math 2 effeithiau metabolig tebyg pan oedd cyfranogwyr yn dilyn diet heb gig oedd yn uchel mewn ffeibr grawnfyd a choffi o'i gymharu â deiet gyda llawer o gig coch (> 150 g y dydd) a oedd yn isel mewn ffibr a heb unrhyw goffi. Roedd hyn yn groes i ddisgwyliadau'r ymchwilyr a oedd yn disgwyl i'r deiet heb gig berfformio'n well. Fe wnaeth cyfranogwyr ar y ddau ddeiet gollu braster corff a gwella sensitifrwydd i inswlin ychydig, ac felly gwella eu cyflwr. Bu i'r marciwr llied wella yn y deiet heb gig yn unig.

I Gloi

Mae astudiaethau arsylwi sy'n cysylltu cig coch a diabetes math 2 yn bennawd hawdd ac yn awgrymu risg ddychrynlyd pan fo cig coch yn cael ei fwyta'n rheolaidd. Fodd bynnag, mae tystiolaeth gadarn ar fecanweithiau'n brin ac yn aml mae cysylltiadau'n cael eu dirymu pan ystyrir pwysau'r corff. Mae hyn yn awgrymu bod bwyta llawer o gig coch yn gweithredu fel marciwr ar gyfer ffordd o fyw afiach yn hytrach na chynrychioli achos i'r cyflwr. Cefnogir safbwynt o'r fath gan hapdreialon dan reolaeth nad ydynt yn dangos unrhyw effaith negyddol o fwyta cig coch ar farcwyr rheolaeth glwcos (glwcos yn y gwaed, inswlin) yn ogystal â phwysau'r corff a llied, hyd yn oed pan fydd cymeriant cig coch yn llawer uwch na'r symiau a argymhellir.

Felly, mae'n annhebygol iawn bod cig coch fel y cyfryw yn cael unrhyw effaith glinigol ar ddiabetes math 2, neu'r ffordd mae'r cyflwr yn cael ei reoli. Gall pobl sy'n mwynhau bwyta cig coch barhau i wneud hynny'n ddiogel, a dylid eu cynghori i ddewis toriadau braster isel gan fod y rhain yn cynnwys llai o fraster, braster dirlawn a chaloriau. Mae cynnal pwysau corff iach yn parhau i fod y ffactor bwysicaf yn y frwydr yn erbyn diabetes math 2.



<http://www.nhs.uk/Conditions/Diabetes-type2/Pages/Causes.aspx>
https://www.diabetes.org.uk/Documents/Position%20statements/DiabetesUK_Facts_Stats_Oct16.pdf
<https://www.theguardian.com/science/2010/jan/11/watching-television-increases-death-heart-disease>
<http://harvardmagazine.com/2012/01/a-diabetes-link-to-meat>
<http://harvardmagazine.com/2012/01/a-diabetes-link-to-meat>
www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/338934/Adult_obesity_and_type_2_diabetes_.pdf
https://www.diabetes.org.uk/Documents/Position%20statements/DiabetesUK_Facts_Stats_Oct16.pdf
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3942738/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17237312>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26675776>
<http://ajcn.nutrition.org/content/101/6/1173.long#F2>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25425219>

Am fwy o wybodaeth, ewch i:
www.hcctrade.co.uk

