

Fructan, Rather Than Gluten, Induces Symptoms in Patients With

Self-Reported Non-Celiac Gluten Sensitivity

Gry I. Skodje,^{1,2,4} Vikas K. Sarna,^{2,3} Ingunn H. Minelle,⁴ Kjersti L. Rolfsen,⁴ Jane G. Muir,⁵

Peter R. Gibson,⁵ Marit B. Veier ød,^{4,6} Christine Henriksen,^{2,4} and Knut E. A. Lundin^{2,3,7,8}

フルクタンの腸への影響

Feb.2018/AGA Journals

文責:松本敏史

アメリカ内科消化器学会の会報 AGA Journals (The American Gastroenterology Association) が、今年の 2 月に発表した論文の概要

セリアック病と診断されていない人で、グルテンを摂取して腹部の異常、不調を感じている人「59 人」に対して 2重盲検クロスオーバー無作為プラセボ(偽食品)試験を行った。

フルクタンを含む(2.1g)ミューズリーバー、グルテンを含む(5.7g)ミューズリーバー、プラセボ(偽)のいずれかを7日間摂取し、1週間の間を空け全種類を摂取し、胃腸症状の検査を IBS(過敏性腸症候群)の検査方法を用いて測定したところ、実際はグルテン摂取による不調では無くフルクタンを含むミューズリーバーに腹部の不調を訴える方が、一番多かった。(一番高かったのがフルクタン摂取後 24人、プラセボ摂取後 22人、グルテン摂取後 13人)と言う結果が報告された。

これはノルウエーにある オスロ大学が2014年8月から2016年5月までに行った結果である。

<結論>

IBS(過敏性腸症候群)の検査方法を用いて測定したところ、グルテンが不調の原因では無く、フルクタンが症状を誘発する事がわかった。

■フルクタン(果糖)は、ライ麦、小麦、大麦(未熟種)、ニンニク、ゴボウ、アスパラガス、タマネギ、分葱、等に含まれ イヌリン、レバン、グラミナンの3種で構成される。

追記:米国心臓協会(AHA)の2017年度会議で 2~4年毎 1984-1990年、2010-2013年まで 199,794人に食生活に関するアンケートを2型糖尿病の発症を解析したところ、15,947人が2型糖尿病を発症しており、その中でグルテン摂取量4g未満(平均 6~7g)と少ないグループよりも、グルテン摂取量の最も多いグループの方が 2型糖尿病の発症率が13%低かった。 と言う報告もあります。

食事からのグルテン摂取を控える事は、2型糖尿病の発症リスクを増加させる可能性も考えら

れるかもしれません。

<私見> 食食物、消費量は自己申告の為(量は換算数値)結論とするには早計ですが、リスク回避をするには良い目安と考えます。

*ミューズリーバー⇒シリアルを固めたお菓子で、カロリーメイト(大塚食品)似ている。