

心筋梗塞の発作後に穀物繊維を摂取することにより死亡率が低下

食物繊維の摂取で心臓血管病のリスクを低下させることは知られている。そこで本研究では、心臓発作後に生存した場合、その後の死亡率が食物繊維の摂取により低下するかについて検討した。

初回の心筋梗塞の発作後に生存した 4,098 人(女性 2,258 人、男性 1,840 人)を対象に、心臓発作の前後の食習慣について調査し、心臓発作後の食物繊維の摂取量および発作前後での食物繊維の摂取量の変化と死亡率の関係について解析した。年齢や服薬、喫煙その他の要因について補正した結果、初回の心臓発作後に食物繊維を最も多く摂取していた人では、食物繊維摂取量が最も少なかった人と比べて死亡率が 35%低下した。この傾向は穀物繊維にのみみられ、果物や野菜の食物繊維では認められなかった。心筋梗塞前後での食物繊維摂取量が増加するほど、死亡率は有意に低下した。

したがって、心筋梗塞後に食物繊維、とくに穀物繊維を多く摂取するほど、死亡率が低下することが示された。

出典：British Medical Journal. 2014; 348: g2659