

## ビール、ワイン、蒸留酒、どれを飲んでも糖尿病リスクは変わらない

摂取するアルコールの種類によって、糖尿病との関連性に違いがあるのかについてはわかっていない。本研究では、飲酒習慣のある人において、アルコール飲料の嗜好と 2 型糖尿病の発症率との関連性について検討した。

飲酒量の報告のある欧州のコホート研究 10 件（総被験者数 62,458 例）についてメタ分析を実施した。糖尿病の発症については、追跡期間中に出された診断書または自己申告に基づいた。ビール、ワイン、蒸留酒のいずれの嗜好があるかは、摂取した全アルコールの 70% 以上を占めるものとした。分析の結果、ビール、ワイン、蒸留酒の嗜好と糖尿病との関連性は、嗜好のない人と同様であった。すなわち、嗜好がない人と比較した糖尿病リスクのハザード比は、ビール好きの人で 1.06、ワイン好きの人で 0.99、蒸留酒好きの人で 1.19 であった。総アルコール量に調整した絶対的ワイン摂取量は、糖尿病リスクの低下と関連がみられた（1 日 6g 当たりのハザード比：0.96）。BMI（肥満指数）が高い人では蒸留酒の嗜好が糖尿病リスクの増加に関連していたが、一般的な疾患のある人を除くと関連はみられなかった。

したがって、ビール、ワイン、蒸留酒のどれをよく飲んでいても、とくに嗜好がない人と比べて糖尿病リスクは変わらないことが示された。

出典：European Journal of Clinical Nutrition. Published online Feb 22, 2017;

Doi: 10.1038/ejcn. 2017.4