

塩分が腹部膨満感の原因に

腹部膨満感は消化器系の症状で訴えが多いものの一つである。食物繊維と塩分が腹部膨満感に関係していると考えられているものの、これらの栄養素についてのランダム化比較試験は少ない。本研究では、食物繊維を豊富に取り入れた DASH 食と塩分摂取が腹部膨満感に与える影響についてランダム化比較試験により検討した。

1998~1999 年に実施された DASH-Sodium 試験のデータから健康な成人 412 例(平均年齢 48 歳、女性 57%)を対象とし、食物繊維が豊富な(一日当たり 32g) DASH 食と食物繊維の少ない(一日あたり 11g) 西洋食にランダムに割り付けた。さらに、塩分は 3 つのレベル(2,100kcal 中 50、100、150mmol/日)を設定し、各レベルの塩分を 30 日間摂取した。試験開始時に被検者の 36.7%が腹部膨満感を訴えていた。食事内容に関係なく、塩分摂取が多い人では腹部膨満感が発生するリスクが高かった(リスク比 1.27、 $P=0.01$)。また、どの塩分レベルにおいても食物繊維の豊富な DASH 食で腹部膨満感の発生リスクが高かった(リスク比 1.41、 $P<0.001$)。食物繊維による腹部膨満感には女性よりも男性でより影響が大きかった。

したがって、塩分摂取により腹部膨満感が増大することが示された。また、健康的で食物繊維の豊富な食事は腹部膨満感を増大させるが、減塩によりその症状を軽減できる可能性が示唆された。

出典: American Journal of Gastroenterology. 2019; 114(7): 1109-1115.