

DOI: 10.17816/KMJ2022-340

Диеты с низким содержанием углеводов или сбалансированные углеводные диеты: что лучше подходит для снижения веса и риска сердечно-сосудистых заболеваний (перевод на русский язык резюме на простом языке Кокрейновского систематического обзора)

Аннотация

Эта публикация является переводом на русский язык резюме на простом языке Кокрейновского систематического обзора «Диеты с низким содержанием углеводов или сбалансированные углеводные диеты: что лучше подходит для снижения веса и риска сердечно-сосудистых заболеваний». Оригинальная публикация: Naude CE, Brand A, Schoonees A, Nguyen KA, Chaplin M, Volmink J. Low-carbohydrate versus balanced-carbohydrate diets for reducing weight and cardiovascular risk. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2022, Issue 1. Art. No.: CD013334. DOI: 10.1002/14651858.CD013334.pub2.

Low-carbohydrate versus balanced-carbohydrate diets for reducing weight and cardiovascular risk (Russian Translation of Cochrane Plain Language Summary)

Abstract

This publication is the Russian translation of the Plain Language Summary (PLS) of the Cochrane Systematic Review: Naude CE, Brand A, Schoonees A, Nguyen KA, Chaplin M, Volmink J. Low-carbohydrate versus balanced-carbohydrate diets for reducing weight and cardiovascular risk. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2022, Issue 1. Art. No.: CD013334. DOI: 10.1002/14651858.CD013334.pub2.

Ключевая информация

- Вероятно, нет различий (или они незначительны) в снижении веса у людей, придерживающихся диет с низким содержанием углеводов для снижения веса (также известных как «низкоуглеводные диеты»), и людей, придерживающихся сбалансированных углеводных диет для снижения веса, в периоде до 2 лет.
- Аналогичным образом, вероятно, нет различий (или они незначительны) между диетами в отношении изменений рисков сердечно-сосудистых заболеваний, таких как диастолическое артериальное давление, гликозилированный гемоглобин (HbA_{1c}, показатель уровня сахара в крови в течение 2–3 мес) и холестерин ЛПНП («нездоровый» холестерин) в периоде до 2 лет.
- Это наблюдалось как у людей с диабетом 2-го типа, так и без него.

Что такое диета с низким содержанием углеводов и сбалансированная углеводная диета для снижения веса? Люди тратят много денег на попытки похудеть с помощью диет, продуктов, пищи и книг и продолжают спорить о том, какие диеты эффективны и безопасны. Таким образом, важно изучить научные доказательства, лежащие в основе сделанных заявлений. Диеты с низким содержанием углеводов — это широкая категория диет для снижения веса, которые регулируют и ограничивают углеводы, белки и жиры в пищевом рационе. Не суще-

ствует последовательных, общепринятых определений этих диет, и используются различные описания (например, «низкоуглеводная, с высоким содержанием белка», «низкоуглеводная, с высоким содержанием жира» или «очень низкоуглеводная»).

Низкоуглеводные диеты применяются по-разному, но они ограничивают зерновые, злаковые и бобовые, а также другие углеводсодержащие продукты, такие как молочные продукты, большинство фруктов и некоторые овощи. Эти продукты обычно заменяются продуктами с высоким содержанием жира и белка, такими как мясо, яйца, сыр, масло, сливки. Некоторые низкоуглеводные диеты рекомендуют питаться по желанию, другие — ограничивать питание по количеству употребляемой энергии.

Сбалансированные углеводные диеты содержат более умеренное количество углеводов, белков и жиров в соответствии с текущими рекомендациями органов здравоохранения по здоровому питанию. При использовании сбалансированных диет для снижения веса рекомендуют ограничить количество потребляемой энергии, ориентируя людей на уменьшение размера порций и выбор более здоровой пищи (например, постного мяса вместо жирного).

Низкоуглеводные диеты для снижения веса широко пропагандируются, продаются и продвигаются как более эффективные для сниже-

ния веса и более здоровые, чем «сбалансированные» углеводные диеты для снижения веса.

Что мы хотели выяснить? Мы хотели выяснить, были ли низкоуглеводные диеты, направленные на снижение веса, лучше в отношении снижения веса и факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, чем сбалансированные углеводные диеты, направленные на снижение веса, у взрослых людей с избыточным весом или ожирением.

Мы хотели выяснить это у людей с диабетом 2-го типа и без него.

Что мы сделали? Мы провели поиск в шести электронных базах данных и регистрах испытаний, чтобы найти все испытания¹, в которых сравнивали низкоуглеводные диеты, направленные на снижение веса, со сбалансированными углеводными диетами, направленными на снижение веса, у взрослых людей с избыточным весом или страдающих ожирением. Испытания должны были длиться не менее 3 мес. Мы сравнили и обобщили результаты испытаний и оценили нашу уверенность в совокупности доказательств, основываясь на таких факторах, как методы и размеры исследований.

Что мы обнаружили? Мы нашли 61 испытание с участием 6925 человек с избыточным весом или страдающих ожирением. Самое большое испытание было проведено с участием 419 человек, а самое маленькое — с участием 20 человек. Все испытания, за исключением одного, были проведены в странах с высоким уровнем дохода, и почти половина из них проводилась в США (26). В большинстве испытаний (36) участвовали люди, у которых не было сердечно-сосудистых заболеваний или факторов риска. У большинства людей (5118 человек) не было диабета 2-го типа. Средний начальный вес людей, участвовавших в испытаниях, составлял 95 кг. Большинство исследований (37) длились 6 мес или меньше; а самые продолжительные исследования (6) длились 2 года.

Основные результаты. Низкоуглеводные диеты для снижения веса, вероятно, приводят к незначительным различиям (или отсутствию различий) в снижении веса в краткосрочной перспективе (испытания длительностью от 3 до 8,5 мес) и долгосрочной перспективе (испытания длительностью от 1 до 2 лет) по сравнению со сбалансированными углеводными диетами для снижения веса у людей с диабетом 2-го типа

¹ Испытание — это тип исследования, в котором участников в случайном порядке определяют в две (или более) группы лечения. Это лучший способ обеспечить схожие группы участников.

и без него. В краткосрочной перспективе средняя разница в снижении веса составила около 1 кг, а в долгосрочной перспективе — менее 1 кг.

В некоторых испытаниях люди теряли вес на обеих диетах. Количество потерянного веса в среднем сильно варьировало при использовании обеих диет в разных испытаниях: от менее 1 кг в одних испытаниях и до 12 кг в других испытаниях в краткосрочной и долгосрочной перспективе.

Аналогичным образом, низкоуглеводные диеты для снижения веса, вероятно, приводят к незначительным различиям (или отсутствию различий) в диастолическом кровяном давлении, гликозилированном гемоглобине (HbA_{1c}) и холестерине ЛПНП («нездоровом» холестерине) в течение 2 лет.

Мы не смогли сделать никаких выводов о нежелательных эффектах, о которых сообщали участники, поскольку о них сообщали в очень небольшом числе испытаний.

Каковы ограничения этих доказательств? Мы в умеренной степени уверены в доказательствах. Наша уверенность была снижена в основном из-за опасений по поводу того, как проводились некоторые испытания, в том числе из-за того, что во многих испытаниях не сообщали обо всех своих результатах. Дальнейшие исследования могут изменить эти результаты.

Насколько актуальны эти доказательства? Доказательства актуальны по состоянию на июнь 2021 г.

Заметки по переводу

Перевод: Морозова С.Ю. Редактирование: Юдина Е.В. Координация проекта по переводу на русский язык: Cochrane Russia — Кокрейн Россия на базе Российской медицинской академии непрерывного профессионального образования (РМАНПО). По вопросам, связанным с этим переводом, пожалуйста, обращайтесь к нам по адресу: cochrane-russia@gmail.com

Обзор следует цитировать таким образом

Naude CE, Brand A, Schoonees A, Nguyen KA, Chaplin M, Volmink J. Low-carbohydrate versus balanced-carbohydrate diets for reducing weight and cardiovascular risk. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2022, Issue 1. Art. No.: CD013334. DOI: 10.1002/14651858.CD013334.pub2.

Ссылки

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35088407/>
https://www.cochrane.org/ru/CD013334/PUBHLTH_diety-s-nizkim-soderzhaniem-uglevodov-ili-sbalansirovannye-uglevodnye-diety-chto-luchshe-podhodit
Опубликовано с разрешения правообладателя John Wiley & Sons, Ltd