



Endocrinología, Diabetes y Nutrición



P-095 - CONSUMO DE LÁCTEOS Y BEBIDAS VEGETALES EN POBLACIÓN DIABÉTICA

C. Vidal^a, O. Lucha^b, N. Martín^c, O. Bandrés^c, J.M. Tricás^d, E. López^c y A. Caverni^e

^aEndocrinología y Nutrición, Hospital Royo Villanova, Zaragoza. ^bUIF Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Zaragoza, Zaragoza. ^cHospital Royo Villanova, Zaragoza. ^dUniversidad de Zaragoza, Zaragoza. ^eALCER (Asociación Enfermos con IRC), Zaragoza.

Resumen

Objetivos: El consumo diario de lácteos puede influir en un envejecimiento de calidad. Sin embargo, no es bien conocida la frecuencia de consumo de lácteos y bebidas vegetales en los diabéticos.

Material y métodos: Se realizó una encuesta de 14 ítems sobre el consumo de lácteos diario y semanal, de origen animal o vegetal, de queso, yogur, tipos de bebidas vegetales y frecuencias de consumo en diabéticos, entre mayo y julio 2019 (N = 111). Se utilizó SPSS 20, chi cuadrado y test de verosimilitud, y se comparó con un grupo control, sin diabetes (N = 200).

Resultados: Se realizaron 111 encuestas, edad $52,71 \pm 15$ (22-79 años), 46% mujeres y 54%, varones. Intolerantes a la lactosa 4,5%. 75% consume lácteos a diario. 48% son DM1 y 52% DM2. 80% consumen solo lácteos animales, 4% sólo vegetales, ambos 16%. 26% toman bebidas vegetales en sustitución de la leche, soja (67%) y varios tipos (17%). El consumo de quesos frescos una vez por semana (32%), de 2 a 4 (34%) y nunca 21% y de yogures o kéfir 30% de 2 a 4 veces y 54%, nunca toman yogures líquidos ni griego. Las leches animales 36% una vez al día y 26%, dos veces al día. 54% de los diabéticos prestan atención al etiquetado. 47% consumen lácteos semidesnatados y 34% desnatados, 56% no toma lácteos enriquecidos y 22% si lo hacen. 82% compran en supermercado, 58% consumen yogures con bifidobacterias. En DM1 (N = 50), 31% usan bebidas vegetales, soja (67%). DM2 (N = 54) soja (64%) y varios 27%. 71% del grupo control consume bebidas vegetales versus 29% de los diabéticos ($p = 0,009$) y sustituye la leche animal por vegetal 73% de los no diabéticos versus 27% de los diabéticos ($p = 0,033$), la avena y varios tipos en el grupo control, los diabéticos, soja 38% ($p = 0,032$). Sin diferencias entre tipo diabetes. En diabéticos, los varones consumen más lácteos de origen animal y las mujeres, de ambos ($p = 0,038$) y lácteos enriquecidos, 71% vs 29% ($p = 0,009$). Los DM1 compran más en el supermercado (60%) y los DM2 en lecherías, 67% ($p = 0,013$).

Conclusiones: 1. La leche de origen animal es consumida de una o dos veces al día por la mitad de la población diabética, de preferencia semidesnatada, sin enriquecer. 2. La mitad de la muestra toma yogures enriquecidos con bifidobacterias. 3. Una cuarta parte de los diabéticos usan bebidas vegetales en sustitución de lácteos de origen animal. La soja es lo más habitual en diabéticos y la avena en población general. 4. Los varones diabéticos consumen más lácteos animales y, las mujeres, más lácteos enriquecidos. 5. En población general, el consumo de bebidas vegetales es más frecuente que en los diabéticos, así como entre los más jóvenes y los de más edad.