



**תקציר לצורך פרסום לציבור – סיום המחקר**  
**(יש למלא דף זה בעברית)**

**פרטים אישיים:**

**מספר מחקר: (0226-17-wmc): 3-14792**

**נושא: השפעת חלב ומוצריו בארוחת הבוקר על איזון גליקמי וגנים של השעון הביולוגי**

**חוקר ראשי: פרופ' זהר לנדאו**

**המוסד אליו משתייך החוקר: יחידת הסוכרת, המרכז הרפואי ע"ש א. וולנסון**

**חוקר/ים נוספים: פרופ' דניאלה יעקובוביץ, פרופ' חוליו ויינשטיין, פרופ' אורן פרוי, שני צמרת**

**המוסד(ות): יחידת סוכרת המרכז הרפואי וולפסון, מעבדה למטבוליזם וקרונוביולוגיה, המכון לביוכימיה**

**מזון ותזונה, הפקולטה לחקלאות, מזון וסביבה ע"ש רוברט ה. סמית האוניברסיטה העברית בירושלים**

**שנת תחילת המחקר: 2019**

במחקר זה השווינו את ההשפעות המטבוליות של שני סוגים של ארוחת בוקר בקרב אנשים עם סוכרת מסוג 2 עם עודף משקל או השמנה. במחקר זה המשתתפים קיבלו הנחיות תזונתיות לארוחת בוקר המכילה מוצרי חלב וארוחת בוקר ללא מוצרי חלב. שאר המרכיבים של הארוחות היו דומים בשתי ההתערבויות התזונתיות. המשתתפים צרכו במשך שבועיים סוג של דיאטה אחד ולאחר שבועיים של הפסקה צרכו את סוג הדיאטה השני. מחצית מהמשתתפים התחילו עם ארוחת הבוקר עם מוצרי החלב והמשיכו בארוחת בוקר ללא מוצרי חלב ונחציתם בסדר הפוך. במשך תקופת הדיאטה וכן שבועיים לפני כל אחת מהדיאטות המשתתפים היו מחוברים למד סוכר רציף, כך שניתן היה לבחון את הרמת הגלוקוז במשך כל שעות היממה. בנוסף, נלקחו בדיקת דם לראות את השפעת התזונה על ביטוי של הגנים של השעון הביולוגי.

**תוצאות:** בשלב זה סיימו את המחקר שבעה נבדקים. כולם עם סיכרת מסוג 2, עם טיפולים תרופתיים שונים, אך ללא אינסולין. נראה כי מגמת שיפור ברמת גלוקוז בצום ורמת גלוקוז ממוצעת בזמן צריכת ארוחת הבוקר עם מוצרי החלב, אך ללא מובהקות סטטיסטית.

עדיין אין ברשותנו תוצאות הנוגעות לביטוי הגנים של השעון הביולוגי.

**דיון:** מהנתונים שיש בידינו נראה כי יש מגמה של שיפור באיזון הסוכרת המתבטא על ידי ירידה ברמת הגלוקוז בצום וברמת הגלוקוז הממוצעת כאשר המשתתפים קיבלו דיאטה המכילה ארוחת בוקר עם חלבון ממקור החלב. יש להשלים את שאר הפרמטרים במחקר וכן להשלים את מספר הנבדקים לעשרים נבדקים לקבלת תמונה מלאה.