

KYNNING Á VÍSINDARANNSÓKN

Áhrif tveggja mismunandi máltíða á blóðsykur, seddu og vitræna getu

Kæri viðtakandi,

Rannsóknarstofa í næringarfræði leitar að þátttakendum í rannsókn á áhrifum tveggja mismunandi máltíða á blóðsykur eftir máltíð, seddu og vitræna getu. Rannsóknin er hluti af meistaranámi Báru Hlínar Þorsteinsdóttur í næringarfræði við Háskóla Íslands. Rannsóknin, sem er styrkt af Háskóla Íslands, hefur fengið leyfi Vísindasiðanefndar og hefur verið tilkynnt til Persónuverndar. Þátttakendur geta ávallt haft samband við ábyrgðarmann rannsóknar eða aðstoðarmann hans.

Ábyrgðarmaður rannsóknarinnar:

Bryndís Eva Birgisdóttir
Dósent í næringarfræði, HÍ
Rannsóknarstofa í næringarfræði
Landspítali Háskólasjúkrahús
Eiríksgötu 29, 4 hæð, 101 Reykjavík
Símar: 543-8416
beb@hi.is

Meðrannsakendur

Bára Hlín Þorsteinsdóttir MS nemi Rannsóknarstofa í næringarfræði bth69@hi.is	Laufey Steingrimsdóttir Prófessor Rannsóknastofa í næringarfræði laufey@hi.is	Brynja Björk Magnúsdóttir, sálfræðingur. Landspítali- Háskólasjúkrahús og aðjúnkt, Háskólanum í Reykjavík brynjabm@ru.is
Kamilla Rún Jóhannsdóttir, hugfræðingur Lektor, Háskólanum í Reykjavík kamilla@ru.is		

Markmið og tilgangur rannsóknarinnar

Ætlunin er að kanna áhrif tveggja mismunandi máltíða á blóðsykur, seddu og vitræna getu. Annars vegar er um að ræða hefðbundinn næringarríkan morgunmat og hins vegar sömu máltíð sem þeyting (boozt) eins og nú er mjög í tísku.

Öflun þátttakenda og þáttökuskilyrði

Auglýst verður eftir 30 þátttakendum á aldrinum 20-70 ára. Skilyrði fyrir þátttöku eru líkamsþyngdarstuðull á bilinu 25 til 30 kg/m² ($\text{Þyngd} / \text{Hæð}^2 = \text{Líkamsþyngdarstuðull}$), hafa ekki greininguna skert sykurþol eða sykursýki, að þátttakendur reyki ekki og taki ekki lyf sem hafa áhrif á sykurefnaskipti. Önnur lyf ásamt vítamínum og steinefnum eru í lagi ef þau eru tekin inn reglulega. Konur sem eru barnshafandi eða með barn á brjósti geta ekki tekið þátt í rannsókninni, né heldur fólk með átröskun, í megrun, á sérstöku fæði eða með ofnæmi eða óþol fyrir kornvörum, hnetum eða mjólkurvörum.

Hvað felst í þátttöku?

Hver þátttakandi mætir um morgun fastandi á MATÍS Vínlandsleið 14, í tvö skipti með einnar viku millibili. Mælingar fara fram alla virka daga og laugardaga í mars og apríl.

- Fyrsta heimsókn: Þátttakandi mætir fastandi að morgni. Einungis má drekka vatn síðustu 10 tíma fyrir komu.

Þátttakandinn neytir 500 kcal morgunverðar sem samanstandur af sýrðum mjólkurvörum, ávöxtum og múslí með hnetum. Blóðsykurinn er mældur fyrir morgunverð og síðan reglulega í 4 klukkustundir með fingurstunguprófi, þ.e á 15 mínútna fresti í tvo tíma síðan á hálf tíma fresti í tvo tíma, alls fimmtán sinnum.

Blóðsýni verða tekin fyrir morgunverð, einni klukkustund eftir morgunverð og tveimur klukkustundum eftir morgunverð (þátttakendur hafa val á að sleppa því). Að auki verður blóðþrýstingur mældur, fituprósentu mæld, auk hæðar og þyngdar. Þátttakendur verða beðnir um að svara spurningalistum um seddu (sjö sinnum hvort skipti) og vitræna getu (minni og athygli - tvö mismunandi próf) (sjö sinnum hvort skipti). Prófin eru annars vegar leyst á tölvu og þarf þátttakandi að bregðast hratt við áreitum sem birtast á skjá með því að ýta á hnapp. Hins vegar verða lesnar raðir af tölum og bókstöfum sem þátttakandi leggur á minnið og vinnur með í huganum. Þátttakandi þarf einnig að svara spurningum um atferli kvöldið áður. Kvöldið fyrir heimsókn ætti þátttakandi hvorki að neyta áfengis, mikils matar né taka þátt í erfiðum líkamlegum æfingum. Einnig verður mataræði kvöldið fyrir hverja heimsókn að vera staðlað.

- Seinni heimsókn verður með sama sniði nema þátttakandinn neytir sama morgunverðar en í formi þeytingu.

Áætlað er að hver heimsókn taki að hámarki 5 klukkustundir, frá 8-13.

Trúnaður við þátttakendur

Nöfn þátttakenda koma hvergi fram, hvorki við mælingar á sykurstuðli né á spurningalistum og öll gögn frá þátttakendum verða merkt með rannsóknarnúmerum

(kóðuð) þannig að ekki er hægt að rekja þau til viðkomandi einstaklings. Fyllsta trúnaðar verður gætt við meðferð gagna. Farið verður að íslenskum lögum varðandi

persónuvernd, vinnslu og eyðingu frumgagna og verða rannsóknargögn varðveitt á öruggum stað hjá ábyrgðarmanni á meðan á rannsókn stendur. Blóðsýni úr fingurstunguprófi verða eytt á staðnum eftir að mælingum lýkur, en blóðsýni úr blóðprufu verða eytt að lokinni rannsókn.

Kostnaður/greiðslur

Bodið verður upp á léttan hádegisverð eftir hverja heimsókn.

Áhætta og ávinningur

Lítill áhætta fylgir þátttöku í þessari rannsókn. Nákvæmum verklagsreglum verður fylgt við blóðsýnatöku og verður hún gerð af vönum heilbrigðisstarfsmanni. Möguleiki er á óþægindum og litlu mari eða bólgu þar sem blóðprufan er tekin. Lítill áhætta fylgir fingurstunguprófum. Smávægileg óþægindi geta orðið við söfnun blóðdröpa með fingurstunguprófi, en lítilli nál er þá stungið í fingurgóminn. Flestir finna þó varla fyrir stungunni. Heilbrigðisstarfsmenn og nemar í næringarfræði munu sjá um framkvæmd fingurstunguprófa og þeir munu sjá til þess að fyllsta hreinlætis verði gætt. Ef einkenni vanlíðunar eða óvenjuleg heilsufarseinkenni koma fram hjá þátttakendum meðan á rannsókninni stendur mun verða haft samband við Rafn Benediktsson yfirlækni á Lyflækningadeild Landspítala eða annan viðeigandi heilbrigðisstarfsmann LSH. Allir þátttakendur eru tryggðir fyrir hugsanlegum skaða hjá tryggingarfélaginu Sjóvá.

Við vonum að þið sjáið ykkur fært að taka þátt í þessari rannsókn, en ykkur er frjálst að hafna þátttöku eða hætta í rannsókninni á hvaða stigi sem er, án útskýringa.

Með von um góðar undirtektir

Bryndís Eva Birgisdóttir

Bára Hlín Þorsteinsdóttir

Rannsóknin er unnin með samþykki Vísindasiðanefndar og tilkynning hefur verið send til Persónuverndar. *Ef þú hefur spurningar um rétt þinn sem þátttakandi í vísindarannsókn eða vilt hætta þátttöku í rannsókninni getur þú snúið þér til Vísindasiðanefndar, Hafnarhúsinu, Tryggvagötu 17, 101 Reykjavík. Sími: 551-7100, fax: 551-1444, tölvupóstfang: vsn@vsn.is.*