

Семенкович П.А., Лепиков Н.А.
РОЛЬ САХАРОЗАМЕНИТЕЛЕЙ В РИСКЕ РАЗВИТИЯ
САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА

Научный руководитель: ассист. Чепелев А.Н.

Кафедра патологической физиологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Низкокалорийные искусственные подсластители – распространенные пищевые добавки, которые сегодня употребляют миллионы людей во всем мире как средство борьбы с лишним весом и диабетом за счет сохранения сладкого вкуса без увеличения количества потребляемых калорий. Эти качества привели к значительному росту потребления подсластителей в последние десятилетия на фоне возросшего потребления сахара. Хотя подсластители считаются безопасными, всё больше споров вызывает их способность вызывать нарушения метаболизма у некоторых людей, особенно при сахарном диабете 2 типа (далее – СД).

Цель данной работы – оценить потенциальную связь между потреблением некалорийных сахарозаменителей и риском развития СД.

Анализ научных работ дал противоречивые результаты. Большинство исследователей сходятся во мнении, что вероятность развития СД в результате употребления подсластителей невелика. Например, у группы людей, потреблявших содержащие сахарозаменители газированные напитки, риск развития СД и ожирения был значительно ниже, чем у тех, кто потреблял такое же количество напитков на основе сахарного сиропа. Однако несколько исследований показали, что сахарозаменители оказывают пагубное влияние на микробиом кишечника, что приводило к последующему развитию метаболических нарушений.

Таким образом, в настоящее время имеется недостаточно клинических и эпидемиологических данных, чтобы сделать четкие выводы о пользе или вреде сахарозаменителей. Хотя публикации FDA (Food and Drug Administration – Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов, США) и большинство научных исследований (многие из которых финансировались пищевой промышленностью) показали, что эти добавки безопасны. Вместе с тем нет убедительных доказательных исследований, которые бы ограничивали или рекомендовали их регулярное употребление. Умеренное поступление в организм подсластителей с пищей может быть полезно в качестве альтернативы сахару у лиц, больных СД, и в случае соблюдения низкокалорийной диеты по медицинским показаниям. В тоже время минимальное количество как сахара, так и некалорийных подсластителей рекомендуется для предотвращения долгосрочных негативных последствий для здоровья.