

Семенкович П. А., Лепиков Н. А.

НЕКАЛОРИЙНЫЕ САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ И РИСК РАЗВИТИЯ ДИАБЕТА 2 ТИПА

Научный руководитель ассист. Гаптарь М. И.

Кафедра нормальной физиологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Некалорийные искусственные подсластители являются распространенными пищевыми добавками, потребляемыми миллионами людей во всем мире в качестве средства борьбы с увеличением веса и диабетом за счет сохранения сладкого вкуса без увеличения потребления калорий. Эти качества привели к значительному повышению потребления сахарозаменителей на фоне возросшего потребления сахара в последние десятилетия. Хотя они считаются безопасными, все больше споров вызывает их потенциальная способность вызывать метаболические расстройства у некоторых людей, в частности диабет 2 типа.

Целью данной работы является оценка потенциальных связей между потреблением некалорийных сахарозаменителей и риском развития диабета 2 типа.

Анализ научных публикаций дал противоречивый результат. Большинство исследований сходятся во мнении, что существует минимальная вероятность развития сахарного диабета из-за употребления сахарозаменителей. Так, группы, потребляющие газировку на основе сахарозаменителей, имели значительно меньший риск развития сахарного диабета и ожирения, чем люди, потребляющие такое же количество напитков, но на основе сахарного сиропа. Однако ряд исследований указывает на пагубное влияние заменителей сахара на микробиом кишечника и развитие последующих метаболических нарушений.

Таким образом, в имеющихся в настоящее время клинических и эпидемиологических данных недостаточно, чтобы сделать окончательные выводы о преимуществах или недостатках потребления сахарозаменителей. Хотя FDA (Food and Drug Administration-Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов, США) и большинство опубликованных исследований (многие из которых профинансированы пищевой промышленностью) подтверждают безопасность этих добавок, отсутствуют убедительные научно обоснованные исследования, которые бы препятствовали или поощряли их использование на регулярной основе. Хотя умеренное употребление сахарозаменителей может быть полезным в качестве альтернативы сахару для людей с диабетом или при похудении для снижения общей калорийности продуктов. Для предотвращения отдалённых последствий на здоровье рекомендуется потреблять только минимальное количество как сахара, так и некалорийных сахарозаменителей.