

Годуйко С.Н.

ФРУКТОЗА И ЗДОРОВЬЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Нехайчик Т.А.

Кафедра военно-полевой терапии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Промышленная революция в пищевой индустрии в XXI веке привела к появлению дешевых подсластителей в виде сахарозы и кукурузного сиропа с высоким содержанием фруктозы – 90 г на 100 мл. Вместе с тем, эволюционно сезонное употребление человеком фруктозы не превышало 16 – 20 г в сутки. Современные исследования подтверждают прямую связь избыточного употребления искусственной фруктозы с развитием всех компонентов метаболического синдрома, в том числе гиперурикемии (ГУ) и артериальной гипертензии (АГ). Сладкие газированные и энергетические напитки, пакетированные соки находятся в тройке лидеров продуктов с высоким содержанием фруктозы. В тоже время, их употребление широко распространено среди подростков и молодежи. Оценка употребления фруктозы в среде военнослужащих не проводилась. В перспективе регуляция этого фактора может внести значимый вклад в профилактику метаболических и сердечно-сосудистых нарушений.

Цель: оценить частоту и объем употребления фруктозосодержащих напитков действующими военнослужащими и сопоставить полученные данные с показателями жирового, липидного и уратного обмена.

Материалы и методы. Группу исследования составили пациенты кардиологических отделений 432 ГВКМЦ в возрасте до 50 лет, которые находились на стационарном обследовании и лечении за период с сентября 2024 по март 2025 года. Проводился очный осмотр, сбор анамнеза, анкетирование по специально разработанной анкете, изучение лабораторных и инструментальных данных исследования. Анкета включала 9 вопросов, которые позволяли оценить частоту, объем употребления сладких неалкогольных напитков, сахара, алкогольных напитков, информированность пациента о собственном здоровье и наследственности. Статистическая обработка проводилась на базе программы Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. Обследованы 63 мужчины в возрасте от 18 до 48 лет (средний возраст $41,4 \pm 13,3$ лет). Употребление фруктозосодержащих напитков подтвердили все респонденты, кроме одного. Объем варьировал от 250 до 2500 мл, частота – от ежедневного употребления до 1 раза в месяц. Средний объем в неделю составил 1100 мл, что соответствовало употреблению примерно 12,2 г фруктозы в сутки. Кроме того, $\frac{3}{4}$ опрошенных указали на дополнительное употребление рафинированного сахара от 1 до 4 чайных ложек в сутки, что составило 2,5 – 10 г фруктозы в сутки, среднее – 5,6 г. Таким образом, количество фруктозы, поступающей в организм только с фруктозосодержащими напитками и сахарозой составило 17,1 г в сутки. На наличие повышенного АД с дебютом в возрасте от 12 до 40 лет указали 38% опрошенных, отягощенность наследственности по сердечно-сосудистой патологии имели 43%, по подагре – 21%. Средние показатели урикемии в общей группе незначительно превышала норму ($383,7 \pm 92,4$ мкмоль/л), при этом у лиц с минимальным употреблением сладких напитков (менее 250 мл в неделю) уровень МК находился в пределах референсных значений. Значимых патологических отклонений в липидограмме выявлено не было, однако отмечено повышение средних значений печеночных трансаминаз.

Выводы. С учетом большой распространенности употребления фруктозосодержащих напитков у военнослужащих в возрасте до 50 лет и ассоциированных последствий для здоровья, отказ от их избыточного употребления должен стать компонентом формирования здорового образа жизни. Для обоснованного доведения до пациента пользы от такого решения, необходимо проведение индивидуальной и групповой просветительской работы, включая наглядную агитацию.