



Использование подсластителей, не содержащих сахара

В 2023 г. ВОЗ опубликовала руководство, посвященное использованию подсластителей, не содержащих сахара (НСП)

В этом руководстве представлены научно обоснованные рекомендации по использованию НСП для снижения риска нездорового увеличения веса и неинфекционных заболеваний, связанных с питанием, у взрослых и детей. Рекомендации в этом руководстве основаны не на токсикологической оценке безопасности отдельных НСП, и поэтому не предназначены для обновления или замены рекомендаций по безопасным или максимальным уровням потребления НСП.

НСП представляют собой низкокалорийную или бескалорийную альтернативу свободным сахарам. Они обычно позиционируются маркетологами как помощники снижения массы тела или поддержания здорового веса и часто рекомендуются в качестве средства контроля уровня глюкозы в крови у людей с сахарным диабетом (СД). Отдельные подсластители проходят токсикологическую оценку для установления безопасных уровней потребления (то есть допустимого суточного потребления). Однако нет четкого консенсуса относительно того, эффективны ли НСП для долгосрочного контроля массы тела или как они связаны с другими долгосрочными последствиями для здоровья при обычном приеме в пределах допустимого суточного потребления.

Оценка воздействия НСП на здоровье людей с ранее развившимся СД с целью предоставления рекомендаций по лечению этого заболевания не входила в аналитическую базу руководства, из рассмотренных доказательств исключены

исследования, проведенные только у лиц с СД. Таким образом, хотя люди с диабетом также могут снизить потребление свободных сахаров без необходимости применения НСП, рекомендации не распространяются на людей с существующим диабетом.

Под НСП в документе подразумеваются все НСП – синтетические, встречающиеся в природе или модифицированные некалорийные подсластители, которые не классифицируются как сахара. НСП включают ацесульфам калия, аспартам, адвантам, цикламаты, неотам, сахарин, сукралозу, стевию и производные стевии. Поскольку низкокалорийные сахара и сахарные спирты (полиолы) представляют собой сахара или производные сахаров, содержащие калории, они не считаются НСП, и поэтому рекомендации не распространяются на эти подсластители.

Научная база. Результаты недавнего систематического обзора, метаанализа рандомизированных контролируемых исследований (РКИ) и проспективных обсервационных исследований показали, что более высокое потребление НСП взрослыми привело к снижению массы тела и индекса массы тела (ИМТ) по сравнению с не потребляющими или потребляющими меньшее количество НСП при оценке в краткосрочных РКИ, но связано с увеличением ИМТ и риска возникновения ожирения в долгосрочных проспективных обсервационных исследованиях. Влияние на массу тела и ИМТ по данным РКИ

наблюдается только тогда, когда потребление НСП сравнивается с потреблением свободных сахаров, и, вероятно, снижением потребления энергии. Никаких других существенных эффектов не наблюдалось ни в РКИ, ни в проспективных когортных исследованиях.

Согласно данным проспективных когортных исследований, проведенных на взрослых, длительное применение НСП связано с повышенным риском развития СД 2-го типа, сердечно-сосудистых заболеваний и смертности. Однако при оценке в краткосрочных РКИ существенного влияния на уровни глюкозы в крови натощак, инсулина натощак или липидов крови не наблюдалось.

Объем исследований, проведенных на детях и беременных женщинах, более ограниченный, чем у взрослых. РКИ у детей длились от 6 нед до 18 мес. В исследованиях с включением детей оценивалось влияние стевии, сукралозы, аспартама, смеси сукралозы и ацесульфам калия. В одном РКИ, проведенном среди детей, сообщалось о снижении некоторых показателей ожирения при замене напитков с сахаром на напитки с НСП. Однако никакого эффекта не наблюдалось, когда были объединены результаты нескольких исследований. Результаты проспективных обсервационных исследований не выявили каких-либо существенных связей между использованием НСП и показателями ожирения. В двух РКИ, проведенных у детей, сообщалось о более низких показателях кариеса зубов при использовании стевии.

Рекомендация ВОЗ

ВОЗ предлагает не использовать НСП в качестве средства достижения контроля массы тела или снижения риска неинфекционных заболеваний. Данная рекомендация актуальна для всех: детей и взрослых любого возраста, включая беременных и кормящих женщин, за исключением лиц с сахарным диабетом.

Источник:

Женева. Всемирная организация здравоохранения. 2023
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK592258/>