

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΑ ΖΑΧΑΡΗΣ



«Τα **ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΑ ΖΑΧΑΡΗΣ** δεν είναι μεταβολικά αδρανή και μπορούν να αλλάξουν το μικροβίωμα του εντέρου, με τρόπο που μπορούν να επηρεάσουν αυξητικά τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα»

Πράγματι, τα υποκατάστατα ζάχαρης, που τα ονομάζουμε **NON NUTRITIVE SWEETENERS (NNS)**, δηλαδή “**Μη Θρεπτικά Γλυκαντικά**”, σε παλαιότερες μελέτες έγιναν σε ποντίκια, φάνηκε ότι επηρεάζουν το μικροβίωμα του εντέρου των ποντικιών με επακόλουθο συχνές υπεργλυκαιμικές αποκρίσεις (δηλαδή αύξηση των τιμών γλυκόζης).

Μια μελέτη σε ανθρώπους, αποτελέσματα της οποίας ανακοινώθηκαν στις 19.08.2022, συμπεριέλαβε εκατόν είκοσι (120) υγιείς ενήλικες οι οποίοι μέχρι την στιγμή εκείνη **δεν χρησιμοποιούσαν υποκατάστατα ζάχαρης (NNS)**, τους διαχώρισε ως εξής:

- μέρος αυτών **κατά την διάρκεια της μελέτης συνέχισαν να μην λαμβάνουν υποκατάστατα ζάχαρης**

- οι υπόλοιποι **άρχισαν να λαμβάνουν ανά ομάδες** ανάλογα με το ποιο υποκατάστατο χρησιμοποιούσαν: π.χ. **σακχαρίνη, σουκραλόζη, ασπαρτάμη ή στέβια** (η λήψη αυτών γινόταν καθημερινά σύμφωνα με τις ημερήσιες διατροφικές συνήθειες των συμμετεχόντων, χωρίς να υπερβάλουν στην ποσότητα λήψης τους, για διάστημα δύο εβδομάδων).

Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν:

- πως **κάθε υποκατάστατο που χρησιμοποιήθηκε αλλοίωσε το μικροβίωμα** στο στόμα και στο παχύ έντερο (άρα και στα αποβαλλόμενα κόπρανα)

- η **ΣΑΚΧΑΡΙΝΗ** και η **ΣΟΥΚΡΑΛΟΖΗ** **μείωσαν την Ανοχή στη Γλυκόζη** (μειωμένη ανοχή στην γλυκόζη σημαίνει διαταραχή στον μεταβολισμό της με αποτέλεσμα αύξηση του σακχάρου στην κυκλοφορία του αίματος).

Η μελέτη συμπληρώθηκε χρησιμοποιώντας και ποντίκια, τα οποία δεν έπαιρναν υποκατάστατα ζάχαρης έχοντας καλή ανοχή στη γλυκόζη (χωρίς δηλαδή διαταραχή στον μεταβολισμό της, άρα και χωρίς αυξήσεις των τιμών σακχάρου σε παθολογικά επίπεδα). Όταν στα ποντίκια μεταμοσχεύθηκαν στο έντερό τους κόπρανα ανθρώπων (που έπαιρναν υποκατάστατα **NNS**) παρατηρήθηκαν αλλαγές στο μικροβίωμα του δικού τους εντέρου σε βαθμό που τους δημιούργησε δυσανεξία στη γλυκόζη !!!

Συμπεράσματα:

- Τα υποκατάστατα ζάχαρης δεν είναι μεταβολικά αδρανή για τον ανθρώπινο οργανισμό όπως πιστεύαμε.
- Οι επιπτώσεις των αλλαγών που πιθανόν να επιφέρουν στην υγεία των ανθρώπων και μέχρι ποιο βαθμό, **παραμένουν άγνωστες**.

Τέλος, καλό είναι να θυμόμαστε πως στην καθημερινότητα μας **υπάρχουν κι άλλοι διατροφικοί παράγοντες που επηρεάζουν και διαφοροποιούν το μικροβίωμα σε διαφορετικό βαθμό για τον κάθε άνθρωπο**. Η μελέτη που προαναφέραμε μπορεί να δείχνει ότι τα υποκατάστατα (NNS) **δημιουργούν κάποιες επιπτώσεις**, αλλά αυτό **δεν σημαίνει πως συγκρινόμενα με την ζάχαρη είναι χειρότερα για τον οργανισμό μας**.

Αναμένονται βεβαίως και άλλες μεγαλύτερες μελέτες στο μέλλον, ώστε να τεκμηριωθεί αν η χρήση υποκατάστατων ουσιών της ζάχαρης θα μπορούσε αποδεδειγμένα να μας βλάψει.

Η ΜΕΛΕΤΗ ΑΝΑΚΟΙΝΩΘΗΚΕ ΣΤΙΣ 19/8/2022 ΣΤΟ ΙΑΤΡΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ CELL ΓΙΑ ΤΑ NON NUTRITIVE SWEETENERS (NNS) ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΑ ΖΑΧΑΡΗΣ