Czy sztuczne słodziki zaburzają nasz metabolizm?

9 lutego 2020

Coraz mniejsze znaczenie mają napisy „bez cukru”, „zero kalorii” na produktach takich jak słodkie napoje. Okazuje się bowiem, że sztuczne słodziki i tak wpływają na nasz metabolizm. Winowajcą okazuje się po prostu słodki smak, który nasz organizm interpretuje jako sygnał do uwalniania insuliny.

Od kilku lat w mediach nagłaśniany jest alarm dotyczący zbyt wysokiego spożycia cukru. Uznaje się go za główną przyczynę otyłości, chorób sercowo-naczyniowych oraz cukrzycy typu 2. Co więcej, cukier po prostu nas uzależnia, w taki sam sposób co inne używki. Wiele osób stara się ograniczyć tę słodką substancję w swoim życiu, idąc jednak na kompromis. Bardzo często alternatywę stanowią sztuczne słodziki, które, jak się okazuje, wcale nie rozwiązują naszego problemu.

Badania sprzed kilku lat sugerują, że sztuczne słodziki również predysponują do cukrzycy typu 2 oraz otyłości. Ponadto pojawiły się kolejne, nowe badania ponownie wykazujące niezaprzeczalny wpływ słodzików na nasz metabolizm. Naukowcy z Uniwersytetu Illinois w Chicago są zdania, że samo spróbowanie czegoś słodkiego ma wpływ na poziom glukozy w organizmie. Szczegółowe informacje na ten temat opublikowano w czasopiśmie naukowym „Nutrients”.

Dokładny przebieg badań wyglądał następująco: postanowiono sprawdzić, w jaki sposób sukraloza obecna w niskokalorycznych napojach wpływa na reakcję metaboliczną ludzkiego organizmu. Część uczestników posiadała umiarkowaną masę ciała, choć w badaniu brały udział także osoby otyłe. W sumie w badaniu wzięło udział 21 osób: 10 osób z prawidłową masą ciała i 11 osób otyłych. Żaden uczestnik nie chorował na cukrzycę.

Pierwszego tygodnia badano poziom glukozy oraz insuliny we

krwi po wypiciu szklanki czystej wody. Z kolei w kolejnym tygodniu badanie powtórzono po wypiciu szklanki wody z dodatkiem 48 g sukralozy. Trzecie badanie nastąpiło kolejny tydzień później, po trzymaniu w ustach tej samej ilości sukralozy, jednak bez jej połykania. Jakie okazały się wyniki?

Autorzy badania podają, że u osób o normalnej masie ciało wypicie szklani wody z dodatkiem 48 g sukralozy nieznacznie obniżyło poziom insuliny w ciągu pierwszej godziny, a następnie zwiększyło wrażliwość organizmu na insulinę o około 50%. Organizmy osób otyłych zachowały się jednak inaczej. Poziom insuliny znacznie wzrósł po wypiciu wody z sukralozą. Co więcej, na ich wyniki wpłynęło samo smakowanie słodzika – i dotyczyło to obu grup pacjentów.

Mimo niewielkiej skali badań wyniki wydają się jednoznaczne. Jeżeli spożywamy sztuczne słodziki w celu uniknięcia ryzyka cukrzycy lub insulinooporności, nasze działanie jest bezcelowe. Na podstawie badania można także wywnioskować, że samo rzucie słodkiej gumy może mieć wpływ na poziom cukru i insuliny we krwi.

Na podstawie: MedicalNewsToday.com
Źródło: ZmianyNaZiemi.pl