

WHO Irányelv az energiamentes édesítőszer használatáról 2023.

A WHO (World Health Organization) idén májusban adta ki az új irányelvét az energiamentes édesítőszer használatára vonatkozóan. Az irányelv hátterét egy 2022-es metaanalízis adta, amelyben, olyan rövid- és hosszú távú, prospektív, követéses, randomizált, kontrollált, vizsgálatokat dolgoztak fel, amelyek felülírják az eddigi gyakorlatot az energiamentes édesítőszer használatával kapcsolatban. Az irányelv készítői leírják, hogy a témával kapcsolatos rendelkezésre álló bizonyítékok alacsony evidenciaszintűek, valamint a különböző esetszámú, módszerű és végpontú kutatások eredményeit nehéz összehasonlítani, összegezni.

Az irányelv része a már létező és a közeljövőben megjelenő egészséges táplálkozással kapcsolatos irányelveknek, amelyeknek célja az egészséges táplálkozási szokások kialakítása a táplálkozással összefüggő nem fertőző betegségek kialakulásának csökkentése érdekében.

Az irányelv csak az energiamentes édesítőszer táplálkozásban történő alkalmazására vonatkozik. Energiamentes édesítőszernek minősül minden szintetikus és természetes tápértékkel nem rendelkező édesítőszer.

Energiamentes édesítőszer (Non-sugar sweeteners, NSS)
Aceszulfám-K
Aszpartam
Ciklamátok
Szacharin
Szukralóz
Stevia és származékai
advantame
neotame

Az ajánlás nem vonatkozik az energiamentes édesítőszer nem táplálkozási célú felhasználására (például fogkrémek, krémek, gyógyszerek), a cukoralkoholok és az Eritrit alkalmazására.

Az irányelv bizonyítékon alapuló iránymutatást ad a felnőttek (beleértve várandósok, kismamák) és gyermekek által testtömegcsökkentés és a táplálkozással összefüggő nem fertőző betegségek rizikójának csökkentése érdekében használt energiamentes édesítőszerhez.

Megállapításra került, hogy nincs egyértelmű konszenzus abban, hogy a megengedhető napi bevétel (RDI) mellett az energiamentes édesítőszer hatékonyak-e hosszú távú (6-18 hónap) testtömegkontroll esetén. Nincs egyértelmű egyetértés abban sem, hogy összefüggésbe hozható-e más hosszú távú egészséget befolyásoló hatásokkal, mint például kardiometabolikus egészséggel, lipidparaméterekkel, vércukorértékekkel. Nem figyeltek meg szignifikáns összefüggéseket olyan markerek esetén, mint az éhomi vércukor, éhomi inzulin- vagy vérzsírértékek.

Az irányelvben hivatkozott tudományos vizsgálatok alapján elmondható, hogy a felnőttek magasabb energiamentes édesítőszer fogyasztása alacsonyabb testtömeget és BMI (Body Mass Index, testtömeg index) értéket eredményezett rövid távon (legfeljebb 3 hónap), az

energiamentes édesítőszeret nem, vagy csak kisebb mennyiségben fogyasztók csoportjával összehasonlítva. A hosszú távú (6-18 hónap), prospektív megfigyeléses tudományos vizsgálatok azonban rámutattak arra, hogy az energiamentes édesítőszer használata emelkedett BMI értékkel és az elhízás kialakulásának kockázatával jár. Más, kifejezetten a testzsír mennyiségére vonatkozó összefüggést vagy arra gyakorolt jelentős hatást nem figyeltek meg.

Felnőtteken végzett vizsgálatokban a hosszú távú (prospektív, 13 éves követéses vizsgálat) energiamentes édesítőszer használat a 2-es típusú cukorbetegség, a szív- és érrendszeri betegségek és azok okozta mortalitás megnövekedett kockázatával járt.

Gyermekek és várandós nők körében végzett felmérések korlátozottabbak, mint a felnőtteken végzettek. Egy randomizált, kontrollált vizsgálat kimutatta, hogy a testzsír mértéke csökkent azoknál a gyerekeknél, akik a cukorral édesített üdítőket energiamentes édesítőszerrel tartalmazó üdítőkre cserélték, azonban, ha a BMI z-score eredményei mellett más paramétereket is vizsgáltak, akkor ez a hatás nem volt megfigyelhető. Prospektív megfigyeléses vizsgálatok eredményei nem mutattak ki szignifikáns összefüggést az energiamentes édesítőszer használata és a testzsír mértéke között gyermekek esetében sem. Két, gyermekek körében végzett vizsgálat a fogszuvasodás alacsonyabb előfordulását mutatta stevia fogyasztása mellett. Más ezzel kapcsolatos tanulmány nem mutatott szignifikáns összefüggést az energiamentes édesítőszer használata és a gyermekek egyéb egészségügyi állapota között.

Három prospektív tanulmány metaanalízise kimutatta, hogy várandósság alatti fokozott energiamentes édesítőszer használata növelte a koraszülés kockázatát, de a születési súly, a gyermek későbbi testsúlya között megfigyelt összefüggések már ellentétes eredményeket mutattak. Egy prospektív megfigyeléses vizsgálat mutatott összefüggést az energiamentes édesítőszer várandósság alatti használata és a gyermek asthma, allergia és gyengébb kognitív funkcióinak fokozott kockázata között.

A WHO a jelenleg rendelkezésre álló tudományos eredmények és a fentiek értelmében a következő ajánlásokat fogalmazta meg.

WHO ajánlás

A WHO nem javasolja az energiamentes édesítőszer használatát testtömegkontroll és nem fertőző betegségek rizikójának csökkentése céljából.

- Nincs bizonyíték az energiamentes édesítőszer hosszú távú alkalmazása és a testzsír-csökkentésre gyakorolt hatására vonatkozóan (sem felnőtt, sem gyermek).
- Felnőttek esetén a hosszú távú használatából eredő lehetséges hatások kockázata (2-es típusú cukorbetegség, a szív- és érrendszeri betegségek és azok mortalitása) emelkedhet.
- Limitált bizonyíték utal arra, hogy várandósság alatti használata emelné a koraszülés előfordulását.

Eredeti forrás

Use of non-sugar sweeteners: WHO guideline. 2023.

ISBN 978-92-4-007361-6 (electronic version)

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240073616>