

Заменители сахара

Как менялось отношение к сахарозаменителям и что сегодня известно об их безопасности

Дата публикации: 25.11.2015

Первоисточник: <http://ldzh.ru/content/sweeteners>

Что вреднее, сахар или [подсластители](#)? Для здорового человека и то и другое безопасно в умеренных количествах. Почему же употребление сахарозаменителей часто связывают с развитием серьезных побочных эффектов и стоит ли всерьез опасаться последствий? Давайте разбираться.

Какие бывают

Широко известный подсластитель **сахарин** в 300–400 раз слаще сахара и без калорий. Его применяют с 1879 года, за это время его неоднократно снимали с производства из-за металлического послевкуся, а затем реабилитировали во время дефицита сахара в периоды Первой и Второй мировых войн. В 1970-е годы было проведено исследование, демонстрирующее связь между употреблением сахарина и раком мочевого пузыря у лабораторных крыс. После этого подсластитель был запрещен в Канаде, а Конгресс США обязал размещать предупреждающую надпись на всех продуктах, содержащих сахарин. С тех пор многие исследования опровергали какую-либо связь с раком. В 90-е годы [эксперты](#) Европейского научного комитета по продуктам питания и [специалисты](#) Международного агентства по изучению рака пришли к выводу, что сахарин не является канцерогеном для людей. Сегодня сахарин широко используется в европейских и азиатских странах, всё еще под запретом в Канаде, а в США больше не требуется размещать предупреждение на продуктах.

Стевиозид, высокоочищенный и наиболее изученный компонент листьев стевии. Этот растительный экстракт в 200–300 раз слаще сахара, без калорий, но иногда имеет горьковатый привкус. Его много лет использовали в качестве подсластителя в странах Южной Америки и Азии, а в 2010 году одобрили в странах Евросоюза. [Анализ](#) всех имеющихся доказательств был проведен Европейским агентством по безопасности продуктов питания. Важно однако отметить, утверждения, что стевия — «идеальный подсластитель, полезный для сердца», не имеют достаточных оснований, данные о позитивном воздействии экстракта на сердечно-сосудистую систему не подтверждены серьезными исследованиями.

Чаще всего опасные побочные эффекты приписывали **аспартаму**. Он низкокалорийный, слаще сахара в 200 раз, поэтому его повсеместно используют для изготовления низкокалорийных продуктов и безалкогольных напитков. В 1996 году исследователи [предположили](#) наличие связи между употреблением популярного подсластителя и рака мозга. Спустя несколько лет исследователи заявили, что высокие дозы аспартама могут увеличивать риск развития лейкоза и лимфомы у крыс. После этих исследований Национальный институт рака США провел

исследование почти полумиллиона людей, сравнивая тех, кто употреблял напитки, содержащие аспартам, с теми, кто этого не делал. В результате было [установлено](#), что аспартам не увеличивает риск лейкоза, лимфомы и рака мозга. Сегодня аспартам считается безопасным, фактически единственным противопоказанием остается крайне редкое генетическое заболевание фенилкетонурия.

Сравнительно новый подсластитель без калорий **сукралоза** был разработан в Великобритании в 1976 году и может быть слаще сахара в 650 раз. Его используют при производстве сухих завтраков, жевательной резинки, газированных напитков. Анализ Европейского агентства по безопасности продуктов питания [подтверждает](#) безопасность сукралозы, в том числе для иммунной системы, и отсутствие влияния на уровень сахара в крови.

Ксилит и **сорбит** получают из растений и используют в качестве низкокалорийного подсластителя при изготовлении медикаментов и гигиенических продуктов — зубных паст и жевательной резинки. А вот в безалкогольные напитки их обычно не добавляют из-за слабительного эффекта. Употребление большой дозы этих подсластителей (в природе их можно встретить в сливах и абрикосах) может привести к диарее, вздутию живота. На вкус ксилит и сорбит почти такие же сладкие, как сахар, только несколько менее калорийные.

Что не так с фруктозой

Некоторые полагают, что фруктоза полезнее сахара или в тех же дозах наносит меньше вреда здоровью. Это заблуждение, ведь то, что мы привыкли называть сахаром, на самом деле самый распространенный в природе дисахарид — [сахароза](#). Попадая в организм, сахароза моментально расщепляется на составные моносахариды — глюкозу и фруктозу. Глюкоза — универсальный источник энергии для самых разных клеток, а вот с фруктозой все не так гладко. Наши клетки не способны ее использовать, зато в печени она превращается в жирные кислоты, которые в свою очередь идут на синтез [жиров](#) и могут нарушить функцию печени.

Что еще почитать: Корпачев В.В. «Сахара и сахарозаменители».

Автор: Ольга Демичева — врач высшей категории, эндокринолог, член EASD.