



проф. Сабина Захариева
гл. редактор

За здравословни навици на хранене

Напоследък сме свидетели на изключителните усилия на правителството да осигури на населението качествени храни. За първи път се заговори за качеството на млечните и месните продукти. Силно се надявам, че усилията на правителствените структури за качествена храна ще допринесат за подобряването на рисковия профил на населението.

За съжаление обаче малко се говори за ограничаването на солта в храната и за здравословното хранене на децата и позрастващите.

Публикувана през август 2010 г. статия в списанието *Diabetes Care* насочва вниманието на лекарите върху ролята на безалкохолните напитки, съдържащи захар. Екип от Харвард, Масачузетс, установява, че консумирането на поне една напитка със захар дневно повишава значимо риска от развитие на метаболитен синдром и диабет тип 2 в сравнение на консумиращите една или по-малко напитки месечно. Изследователите смятат, че ролята на затлъстяването при тези хора не е единствената причина за тяхната поява. Според тях високото съдържание на бързо абсорбиращите се въглехидрати в безалкохолните захарни напитки и големите консумирани обеми „повишават риска от поява на метаболитен синдром и диабет тип 2 не само чрез затлъстяването, но и чрез повишеното гликемично обременяване, причиняващи инсулинова резистентност, дисфункция на бета-клетките и възпалението“. Обсъжданите напитки, съдържащи захар, са безалкохолните напитки, плодови напитки, спортни напитки, енергийни и витамин-съдържащи води, сладки студени чайове, лимонада и други. Тук не се включват 100% плодови сокове без добавена захар.

Анализиран са резултати от проучвания от MEDLINE, като тези фокусирани върху диабет тип 2 включват 310 819 участници с 15034 случая с диабет. По-често приемащите напитки със захар са с 26% повишен риск за поява на диабет. Проучванията за метаболитен синдром включват 19431 участници с 5803 случая на метаболитен синдром. Консумацията на напитки със захар увеличава риска с 20%. Авторите обръщат внимание, че употребата на фруктоза като подсладител в тези напитки може да допринесе за висцерално затлъстяване и ектопично натрупване на мастна тъкан, като и двете промени допринасят за промяна на метаболитния статус на организма и повишават риска от диабет тип 2 и съречно-съдови заболявания.

Този мета-анализ ни насочва към ролята на приема на съдържащите захар напитки за промяната на метаболитния статус. А какво правим ние? Колко често като лекари сме се противопоставяли на нашите деца и близки, посягащи ежедневно към тези неалкохолни напитки? Кой се е осмелил да се противопостави на международните концерни, заливащи децата с тези напитки? Само с ежедневна работа с позрастващите и младите хора, разясняваща необходимостта от ограничаване на безалкохолните напитки, съдържащи захар, можем да намалим риска от развитие на диабет и метаболитен синдром.