**A minőségi kutatások egybehangzóan az alacsony kalóriatartalmú édesítőszerek használatának előnyeit mutatják ki a testsúly karbantartásában**

*A Nemzetközi Édesítőszer Szövetség (International Sweeteners Association, ISA) állásfoglalása Azad és szerzőtársai tanulmánya kapcsán*

Azad és szerzőtársai új szakirodalmi áttekintésének1 azon, megfigyeléses vizsgálatokon alapuló következtetéseit, amelyek szerint az alacsony kalóriatartalmú édesítők kapcsolatba hozhatóak az elhízással és a szívbetegségekkel, sem a [jól megtervezett humán intervenciós tanulmányok által szolgáltatott bizonyítékok](http://www.sweeteners.org/category/38/benefits/49/benefits-in-weight-management), sem a korábbi alapos és rendszerezett szakirodalmi áttekintések, sem pedig a metaanalízisek2,3 nem támasztják alá. Ennél is fontosabb, hogy a szerzők által végzett vizsgálatok metaanalízisének megállapításai sem erősítik meg ezeket az állításokat.

Valójában számos humán kísérlet folyamatosan arra az eredményre jutott, hogy az alacsony kalóriatartalmú édesítőszerek segítséget nyújthatnak a testsúly karbantartásában, amikor cukor helyett és az egészséges táplálkozás és életmód részeként használják. Azad és szerzőtársai állításaival szemben a megfigyeléses vizsgálatok lényegükből fakadóan nem nyújtanak és nem is nyújthatnak bizonyítékot arra vonatkozóan, hogy az alacsony kalóriatartalmú édesítőszerek összefüggésbe hozhatók a testtömeg-gyarapodással és a szívbetegségekkel, hiszen az ilyen típusú vizsgálatok megállapításai egyrészt torzítanak, másrészt a fordított ok-okozati összefüggések sem zárhatók ki. Ennél is fontosabb, hogy nincs olyan egyetlen, publikált, véletlenszerűen végzett ellenőrzött klinikai vizsgálat – ez a módszer az egészségtudományi kutatások terén az arany standardet jelenti -, amely arra utalna, hogy az alacsony kalóriatartalmú édesítőszerek fogyasztása elhízást okozna vagy más negatív egészségi hatással járna.

Kontextusba helyezve Azad és szerzőtársai publikációjának megállapításait, néhány megfigyeléses vizsgálat arra a következtetésre jutott, hogy a túlsúlyos vagy elhízott emberek, cukorbetegséggel vagy más, az elhízás következtében kialakuló egészségügyi problémával élő személyek gyakrabban fogyasztanak alacsony kalóratartalmú édesítőszereket. Ez a magatartás és stratégia azzal a céljukkal függ össze, hogy csökkentsék kalória- és cukorbevitelüket, ami az ilyen egészségi állapotú emberek esetében általános táplálkozási ajánlás. A legtöbb megfigyeléses vizsgálatban az elhízáshoz kapcsolódó változók figyelembe vétele ráadásul enyhíti vagy csökkenti a megfigyelt kapcsolatokat, így az összefüggések többé nem tekinthetők jelentősnek.4

Véletlenszerűen végzett ellenőrzött klinikai vizsgálatok szükségesek ahhoz, hogy egyéb, nem mért faktorok helyett az alacsony kalóriatartalmú édesítőszerek gyakori fogyasztóinak esetében megfigyelhető magasabb elhízási arányokat kizárólag az alacsony kalóriatartalmú édesítőszerekkel hozzuk ok-okozati összefüggésbe. Ez az egyetlen olyan humán vizsgálattípus, amely már olyan szintű, hogy ok-okozati összefüggéseket képes kimutatni. Az alacsony kalóriatartalmú édesítőszerek testtömegre gyakorolt hatása esetében a **véletlenszerűen végzett ellenőrzött klinikai vizsgálatok bizonyítékai egyértelműen és következetesen rámutatnak az alacsony kalóriatartalmú édesítőszerek súlycsökkenésben és a megfelelő testtömeg fenntartásában megmutatkozó mérsékelt előnyére**2,3**.** Fontos kiemelni, hogy [a hosszabb időtartamú vizsgálatoknál nagyobb súlycsökkenés és súlyfenntartás figyelhető meg alacsony kalóriatartalmú édesítőszerek használata mellett](http://www.sweeteners.org/category/5/research/3/new-clinical-trial-on-the-effects-of-low-calorie-sweetened-beverages-on-body-weight)5,6

Meglepő módon a szerzők amellett is kiállnak, hogy “a véletlenszerűen végzett ellenőrzött vizsgálatokból származó bizonyítékok nem támasztják alá egyértelműen a kalóriamentes édesítőszerek testsúly-karbantartásban elvárt előnyeit”. A véletlenszerűen végzett ellenőrzött vizsgálatok metaanalíziséhez használt kiválasztási kritériumok ugyanakkor több olyan, jól megtervezett klinikai vizsgálat kizárásához vezettek, amelyek Rogers és szerzőtársainak3 egy korábbi, alaposabb, szakirodalmi áttekintésének és metaanalízisének részét képezték.

Amikor az elhízás és az ebből fakadó kedvezőtlen egészségi állapot egyre nagyobb problémát jelent, az alacsony kalóriatartalmú édesítőszerek a kiegyensúlyozott táplálkozás és az egészséges életmód részeként hasznos segítséget nyújthatnak. Mindezt azok a meggyőző bizonyítékok támasztják alá, melyek szerint **összességében a cukor helyetti használatuk kisebb energiabevitelt és kismértékű testsúlycsökkentést eredményez.**

**Hivatkozások:**

1. Azad M., Abou-Setta AM., Chauhan BF., et al. Nonnutritive sweeteners and cardiometabolic health: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials and prospective cohort studies. Canadian Medical Association Journal, July 2017; 189: E929-39
2. [Miller PE, Perez V. Low-calorie sweeteners and body weight and composition: a meta-analysis of randomized controlled trials and prospective cohort studies. Am J Clin Nutr 2014; 100: 765-77](http://www.sweeteners.org/category/21/article/25/low-calorie-sweeteners-and-body-weight-and-composition-a-meta-analysis-of-randomized-controlled-trials-and-prospective-cohort-studies).
3. [Rogers PJ, Hogenkamp PS, de Graaf C, et al. Does low-energy sweetener consumption affect energy intake and body weight? A systematic review, including meta-analyses, of the evidence from human and animal studies. Int J Obes (Lond) 2016; 40: 381-94](http://www.sweeteners.org/category/21/article/71/does-low-energy-sweetener-consumption-affect-energy-intake-and-body-weight-a-systematic-review-including-meta-analyses-of-the-evidence-from-human-and-animal-studies).
4. Romo-Romo A., Aguilar-Salinas CA, Gomez-Diaz RA., et al. Non-nutritive sweeteners: Evidence on their association with metabolic diseases and potential effects on glucose metabolism and appetite. Rev Invest Clin. 2017 May-Jun; 69(3): 129-138
5. Blackburn GL, Kanders BS, Lavin PT, et al. The effect of aspartame as part of a multidisciplinary weight-control program on short- and long-term control of body weight. Am J Clin Nutr 1997; 65: 409-18
6. Peters JC, Beck J, Cardel M, et al. The effects of water and non-nutritive sweetened beverages on weight loss and weight maintenance: a randomized clinical trial. Obesity (Silver Spring) 2016; 24: 297-304