

# Energiamentes édesítőszer a táplálkozásban

**Magyarországon az elhízás a kiskorú és a felnőtt népesség körében is egyre nagyobb problémát jelent, illetve a cukorbetegek száma is évről évre növekszik. Az energiamentes és alacsony kalóriatartalmú édesítőszer használata kétségtelen előnnyel jár, hiszen az édes íz élvezetét teszik lehetővé anélkül, hogy hozzájárulnának a szervezet kalóriabeviteléhez.**

A Nemzetközi Édesítőszer Szövetség által szervezett, a Magyar Diabetes Társaság XXV. kongresszusán megtartott szimpóziumon azt vizsgálják az előadók, hogy a kalóriamentes édesítőszer milyen szerepet játszanak gyermek- és felnőttkorban az elhízás, a cukorbetegség és az egészséges testsúly fenntartásának relációjában.

## **Az édesítőszer alkalmazásának előnyei**

Az alacsony energiataralmú és energiamentes édesítőszereket biztonságosan használják már több mint egy évszázada világszerte. Első képviselőjük az 1879-ben felfedezett szacharin volt, az utóbbi években egyre népszerűbb sztívia édesítőt pedig 1931 óta ismerik. Jelenleg 11 olyan édesítőszer van, amelyet az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság engedélyezett. Vizsgálatok szerint az alacsony energiataralmú és energiamentes édesítőszer (aceszulfám K, aszpartám, ciklamát, szacharin) fogyasztása Európában a legnagyobb mennyiségű napi bevétel esetén is a megengedhető napi bevételi érték (ADI) alatt van. Ezek a szerek a cukornál akár 300-szor édesebbek, ugyanakkor nem emelik a vércukorszintet,

a szervezet számára teljesen ártalmatlanok, többségében hőállóak, így sütésre-főzésre alkalmasak, köztük szinergizmus van, így kombinálva lehet őket használni, energiamentesek, és nem károsítják a fogakat. A Magyar Diabetes Társaság szakmai ajánlása is deklarálja, hogy e készítmények szokásos, napi adagban történő használata nem jelent egészségügyi kockázatot.

## **Gyermekkori elhízás ellen az energiamentes édesítőszerekkel**

Az édes íz iránti vonzalom velünk született, így aligha leküzdhető. A gyermekkori elhízás terjedésének megelőzésére és az egyre több diabeteses gyermek édes íz iránti vágyának kielégítésére kezdetben jó alternatívának tűnő fruktóz fogyasztását annak egyértelműen káros metabolikus hatásai háttérbe szorították. A kalóriamentes édesítőszer vonzó alternatívájával szemben korán megjelentek a vélt aggályok. Jelenleg nem rendelkezünk semmilyen bizonyítékkal arra vonatkozóan, hogy ezek a szerek káros hatással lennének a súlygyarapodásra, az étvágyra, a vércukorra vagy a mikrobiomra. Bár úgy tűnik, hogy a glukóz felszívódását a T1R receptorok útján stimulálják, ezzel

párhuzamosan a GLP-1-eltávolítás is fokozódik az édesítőszer hatására. Összességében a gyermekek körében alig található értékelhető vizsgálatot, tehát fontos lenne jól tervezett vizsgálatokban felmérni az édesítőszer hatását a testsúly és a glukóz-anyagcsere alakulására. A fenti eredmények nyomán a ma érvényes ajánlások szerint az elfogadható napi bevétel határain belül az édesítőszer használata gyermekkorban is elfogadható és biztonságos (American Dietetic Association). Az előny-kockázat mérlegelésben a mértéktelen cukor/fruktóz fogyasztással érdemes összehasonlítani az édesítőszereket, melyek a gyermekkori obesitas leküzdésében valószínűleg nem jelentenek megoldást, de a diabeteses gyermekek édes íz utáni vágyát segítenek kielégíteni.

## **Az energiamentes édesítőszer használatának felnőttkori vonatkozásai**

A túlsúly és elhízás aránya a hazai felnőtt lakosság körében is egyre akutabb jelenség. A cukor kiváltása energiamentes édesítőszerekkel segíthet a testsúly csökkentésében, illetve a testtömegkontrollban. Emellett diabeteses betegek is nagy számban fogyasztanak rendszeresen alacsony kalóriatartalmú és energiamentes édesítőszereket, amelyek az édes íz örömet nyújthatnak a vércukor- és az inzulinszint emelése nélkül, és mivel nincs energiataralmuk, szerepet játszhatnak a 2-es típusú diabetes esetében is a testtömeg csökkentésében és karbantartásában. A cukorbetegség szempontjából kiemelten fontos, hogy minél behatóbban ismerjük az édesítőszer tulajdonságait; hatásmechanismusuk még ma is aktív kutatás tárgya.