



A Diabetologia című szakfolyóirat idén áprilisi számában egy nagyon érdekes és tanulságos cikk jelent meg. Az angol nyelvű anyag többféle fordításban is napvilágot látott nálunk, jellemző, hogy az egyik internetes bulvároldalon a napi mennyiséget havi mennyiségnek fordították, és ez senkinek nem tűnt fel! Na de áttérnék a cikk lényegére, mely nem kevesebbet állít, mint hogy a cukros üdítők rendszeres fogyasztása megnöveli a 2-es típusú cukorbetegség kockázatának mielőbbi kialakulását.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szakemberei szerint világszerte több mint 310 millióan szenvednek cukorbetegségben, így nem csoda, hogy folyamatosan kutatják az okokat. A legfrissebb, 8 európai nemzetre - brit, német, dán, olasz, spanyol, svéd, francia és holland - kiterjedő nemzetközi kutatás során összesen 350 ezer résztvevő egészségügyi adatait elemezték, és megállapították, hogy napi egy doboz cukros üdítő - egészen pontosan 336 gramm mennyiség - rendszeres elfogyasztása 22%-kal növelte a 2-es típusú cukorbetegség mielőbbi kialakulásának kockázatát, azokkal szemben, akik csak havi egy ilyen üdítőt isznak.

Az új kutatási eredmények összhangban vannak a korábbi amerikai vizsgálatok következtetéseivel, amelyek egyértelmű összefüggést állapítottak meg a cukros üdítőitalok fogyasztása és a magasabb testtömeg, illetve a 2-es típusú cukorbetegség kialakulása között.

„Az európai lakosság egyre növekvő cukrosüdítőital-fogyasztását figyelembe véve rendkívül fontos, hogy egyértelmű üzeneteket fogalmazzunk meg az üdítőitalok negatív egészségügyi hatásairól” - jegyezte meg Dora Romaguera, az Imperial College London vezető kutatója. Csábító az ízük, így nehéz megállni, s főleg a gyermekeimnek elmagyarázni, de családi asztalunkon csak ünnepnapokon vendégeskednek cukros üdítők; és eljutottunk oda, hogy a teát is édesítés nélkül isszuk. Az említett kísérlet eredményei csak megerősítenek abban, hogy jó úton járunk, bár tudom, hogy még messze nem teszünk meg mindent az egészségünk érdekében.