

Kęs tortu czy sucharek?

Gorzki cukier

Jest bardzo prawdopodobne, że osoby, które wybierają napoje dietetyczne zawierające różnego autoramentu słodziki, mają tendencję do kompensowania sobie tego i w efekcie spożywają więcej kalorii niż inni.

Choć epidemia otyłości, a co za tym idzie, zwiększona skłonność do zapadania na cukrzycę, zaowocowała pojawieniem się niskokalorycznych napojów, które mają ułatwiać zrzucenie zbędnych kilogramów przez zastąpienie cukru sacharyną lub innym słodzikiem, naukowcy z amerykańskiej Purdue School of Technology w Indianapolis, którzy przeprowadzali swoje badania na szczurach sugerują, że efekt może być zupełnie odwrotny.

Wykazali oni, że szczury karmione jogurtem słodzonym sacharyną zjadały w sumie więcej kalorii, bardziej przybierały na wadze i obrastały tłuszczem bardziej niż te, które dostawały jogurt słodzony glukozą.

Susan Swithers i Terry Davidson, którzy przeprowadzali eksperyment, podejrzewają że sacharyna zaburza zdolność organizmu do regulowania ilości spożywanych kalorii, ponieważ zrywa zależność między odczuciem słodczy a pożywieniem wysokokalorycznym.

Dane wyraźnie wskazują, że spożywanie pokarmów i napojów słodzonych pozbawioną kalorii sacharyną, może prowadzić do więk-

szego przyrostu masy ciała i wzrostu komórek tłuszczowych niż spożywanie tych samych pokarmów osłodzonych wysokokalorycznym cukrem. Ten paradoks jest przedmiotem wnikliwych badań naukowców. Może to bowiem oznaczać, że aspartam czy sorbitol, którymi słodzi się wszelkie napoje typu „light”, tak naprawdę nie są wcale dietetyczne, a wręcz przeciwnie, u osób ze skłonnością do nadwagi, mogą spowodować rosnące łaknienie.

Uczeni przyznają, że wyniki te mogą się wydawać sprzeczne z intuicyjnym rozumowaniem i nie zyskać uznania dietetyków i lekarzy, którzy od dawna zalecają chorym na cukrzycę niskokaloryczne i pozbawione kalorii słodziki. Naukowcy uważają jednak, że ich od-

krycia dołączają do rosnącej liczby dowodów na to, że osoby pijące większe ilości napojów dietetycznych są obciążone większym ryzykiem wystąpienia u nich otyłości i zespołu metabolicznego, czyli zbioru problemów zdrowotnych takich jak otyłość brzuszna, nadciśnienie i oporność na insulinę, które podnoszą zagrożenie wystąpieniem chorób serca i cukrzycy.

Ludzie i zwierzęta uczą się, że spożywanie pewnych pokarmów ma swoje konsekwencje. Słodki smak sygnalizuje kalorie. Jeśli zależność ta zostanie złamana, to – jak mówią naukowcy – jednostka traci umiejętność oszacowania, ile kalorii spożyła. Jedna z kontrowersyjnych teorii mówi, że spożycie kalorii jest sygnalizowane jako wzrost temperatury ciała po posiłku. Im większy jest wzrost temperatury, tym większa jest świadomość tego, jak dużo kalorii spożyła dana osoba. Chorzy na cukrzycę, nie oglądając się na kon-

Witamina C obniża ryzyko cukrzycy

Dieta bogata w witaminę C może obniżyć ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 - wynika z najnowszych badań brytyjskich, o których informuje pismo „Archives of Internal Medicine”. Naukowcy z Addenbrooke’s Hospital w Cambridge (Anglia) doszli do takich wniosków po przebadaniu 21.831 zdrowych mężczyzn i kobiet w wieku od 40 do 75 lat. Na początku doświadczenia zebrano dane na temat zdrowia i stylu życia pacjentów; pobrano też próbki krwi do oznaczenia poziomu witaminy C w organizmie. W ciągu 12 lat badań 735 osób zachorowało na cukrzycę typu 2. Jest to najczęstsza odmiana cukrzycy,

trowersyjność tej teorii, znają ten stan. Po spożyciu nadmiernej, niekontrolowanej ilości kalorii, mają uczucie ciepłoty. Wystarczy przeprowadzić stosowne badania.

W eksperymencie szczury, które były przyzwyczajone do spożywania niskokalorycznych jogurtów, wykazywały mniejszy wzrost temperatury ciała po spożyciu innych, zawierających kalorie posiłków. Okazało się, że umiejętność ich wykrywania została osłabiona, co doprowadziło do przejadania się.

W prawidłowych warunkach – jak twierdzą naukowcy – słodkie pokarmy stanowią bodziec, który informuje jednostkę, że za chwilę spożyje dużą ilość kalorii, uruchamiając jednocześnie procesy przyswajania i trawienia. Kiedy jednak po sztucznych słodzikach nie są dostarczane kalorie, cały system ulega zakłóceniu. Zdaniem naukowców, wtedy osoby stosujące niskokaloryczne diety mogą w praktyce jeść więcej lub wydatkować mniej energii, niż gdyby ich nie stosowały.

Jeśli ta teoria jest prawdziwa, to sztuczne słodziki, takie jak aspartam, sukraloza czy acesulfam K, które mają słodki smak, ale nie są

źródłem kalorii, mogą wywierać podobny wpływ na organizm.

Wyniki te nie zaskoczyły Richarda Cottrella z brytyjskiego Instytutu Cukru (Sugar Bureau). Przyznał on, że przeprowadzono wiele badań, które wykazały zależność między spożywaniem niskokalorycznych słodzików a przyrostem masy ciała, zaś badania dietetyczne wśród ludzi „nie potwierdzają założenia, że unikanie cukru przekłada się na niskie wartości indeksu masy ciała, wręcz przeciwnie.” Kogo ucieszy ta wiadomość? Łasuchów, obżartuchów, smakoszy i... producentów łakoci!

Dr Cottrell tłumaczy, że dowody wskazują, iż ludzie, którzy wybierają niskokaloryczne napoje, mają tendencję do spożywania większej ilości kalorii w inny sposób.

– Zwolennicy produktów niskokalorycznych skłonni są polegać na dowodach z eksperymentów z ukrytą zamianą, w których badani nie wiedzą, czy ich pożywienie zostało zmienione. Jednak nawet te badania sugerują, że po kilku dniach powoli zaczyna pojawiać się kompensacja. Osoby, które wiedzą, że „odbierają sobie trochę przyjem-



która przeważnie rozwija się u osób w średnim i starszym wieku. Jest związana z brakiem ruchu i zbyt kaloryczną dietą. W przeciwieństwie do cukrzycy typu 1, cukrzyca typu 2 rozwija się nie z powodu zniszczenia wysepek trzustki i braku insuliny, ale w wyniku problemów z wykorzystaniem tego hormonu przez organizm. Okazało się, że u osób, które miały najwyższy poziom witaminy C we krwi, ryzyko zachorowania na cukrzycę było o ponad 60 proc. mniejsze niż u pacjentów o najniższym poziomie tej witaminy. W analizie uwzględniono inne czynniki związane z ryzykiem zachorowania na cukrzycę typu 2,

takie jak starszy wiek, płeć, obciążenie dziedziczne, picie alkoholu, brak aktywności fizycznej, palenie oraz masa ciała. Jak przypominają autorzy pracy, głównym źródłem witaminy C w diecie są warzywa i owoce. „Wyniki naszych badań potwierdzają korzyści zdrowotne płynące ze spożywania dużej ilości tych produktów” – komentuje prowadząca badania dr Nita G. Forouhi. Zgodnie z zaleceniami dietetyków, aby zachować zdrowie, każdego dnia powinniśmy zjadać minimum 5 porcji warzyw i owoców.

źródło: Onet.pl
z serwisu Moja Cukrzyca

ności” spożywając na przykład napoje dietetyczne, mają tendencję do zbytznego dogadzania sobie czym innym – wyjaśnia uczony.

I tu jest przysłowiowy pies pogrzebany. Nasz organizm, gdy tylko „dowie się”, że z nieznanych mu przyczyn odebraliśmy mu solidny kęs tortu na rzecz sucharka, podejmie, w pewnym sensie dywersyjne, działania, które mu to zrekompensują. A jakże niegroźnie brzmi zdanie: „nie mogłam się wprost powstrzymać!”

Opr. Janusz Niczyporowicz