

# Studie odhaluje běžnou složku spojenou s vyšším rizikem srdečních onemocnění

[interestingengineering.com/health/free-sugars-risk-heart-disease](https://interestingengineering.com/health/free-sugars-risk-heart-disease)

14. února 2023



Kohortová studie účastníků britské Biobanky zjistila vztah mezi zvýšeným používáním volných cukrů a rostoucí možností srdečních onemocnění .

Volné cukry jsou sladidla, která jsou přidána a přirozeně přítomná v medu a ovocné šťávě. Zní to zmateně? Cukry jsou klasifikovány jako „zdarma“, protože se nenacházejí v buňkách potravin, které konzumujeme.

Viz také

Když se ovoce změní na ovocnou šťávu, cukr se uvolní z jejich buněk a stanou se volnými cukry. Ztrácejí také obsah vlákniny.

Cílem studie bylo posoudit souvislost mezi typy a zdroji sacharidů ve stravě a kardiovaskulárním výskytem. Kromě toho tým zkoumal souvislosti příjmu sacharidů s triglyceridy v rámci podtříd

lipoproteinů. Podle tiskové zprávy výsledky fungují jako důkaz změny v globálním dietním doporučení a snížení spotřeby volného cukru pod pět procent celkové denní energie.

Výzkum byl založen na údajích od 110 497 jedinců získaných z britské Biobanky, kteří absolvovali alespoň dvě dietní hodnocení. Tým vedený Rebecou Kelly z University of Oxford ve Spojeném království sledoval „jednotlivce déle než 9 let a zjistil, že celkové kardiovaskulární onemocnění (srdeční onemocnění a mrtvice dohromady), srdeční onemocnění a mrtvice se vyskytly u 4 188, 3 138 a 1 124 účastníků. , respektive,“ uvedla zpráva.

### **Důležitá je spíše kvalita než množství zkonsumovaného cukru**

---

Studie dospěla k závěru, že celkový příjem sacharidů nemá přímou souvislost s výsledky kardiovaskulárních onemocnění. Tým dále analyzoval typy a zdroje konzumovaných sacharidů a zjistil, že "vyšší příjem volného cukru z potravin, jako jsou slazené nápoje, ovocné šťávy a sladkosti, byl spojen se zvýšeným rizikem všech kardiovaskulárních onemocnění."

Výsledky jsou pozoruhodné, protože každých pět procent dodatečného příjmu celkové energie z volných cukrů vede k sedmiprocentnímu nárůstu kardiovaskulárních onemocnění. Dále tým zjistil, že výskyt srdečních onemocnění byl o šest procent vyšší, zatímco riziko mrtvice bylo o deset procent vyšší.

### **Nejoblíbenější**

Další analýza ukázala, že konzumace pěti gramů vlákniny denně navíc byla „spojena se čtyřmi procenty nižším rizikem celkového kardiovaskulárního onemocnění, ale tato souvislost nezůstala významná po zohlednění indexu tělesné hmotnosti (BMI).

### **Doporučuje se vyšší příjem nevolných cukrů**

---

Jako řešení vědci navrhuji nahrazení volných cukrů nevolnými cukry – „většinou těmi, které se přirozeně vyskytují v celém ovoci a zelenině – a vyšší příjem vlákniny může pomoci chránit před kardiovaskulárními chorobami“.

Podle British Heart Foundation : "Dospělí a děti starší 11 let by neměli sníst více než přibližně 30 g volných cukrů denně. Standardní čokoládová tyčinka odpovídá 25 g volného cukru, 150 ml ovocné šťávy odpovídá 12 g volného cukru a 330 ml plechovky koly se rovná 35 g volného cukru."

Studie byla publikována v BMC Medicine .

## **Abstraktní**

Nedávné studie uvádějí, že souvislost mezi sacharidy ve stravě a kardiovaskulárním onemocněním (CVD) může záviset spíše na kvalitě než na množství zkonsumovaných sacharidů. Cílem této studie bylo posoudit souvislosti mezi typy a zdroji sacharidů ve stravě a výskytem KVO. Sekundárním cílem bylo prozkoumat asociace příjmu sacharidů s triglyceridy v rámci lipoproteinových podtříd. Bylo zahrnuto celkem 110 497 účastníků UK Biobank s  $\geq$  dvěma (maximálně pěti) 24hodinovými dietními hodnoceními, kteří na začátku neměli KVO a diabetes. Coxovy regrese upravené o více proměnných byly použity k odhadu rizik celkového kardiovaskulárního onemocnění (4 188 případů), ischemické choroby srdeční (ICHS; 3 138) a cévní mozkové příhody (1 124) podle příjmu sacharidů za střední dobu sledování 9,4 roku a účinek modelovaných dietních substitucí. Asociace příjmu sacharidů s plazmatickými triglyceridy v rámci lipoproteinových podtříd, jak bylo měřeno nukleární magnetickou rezonancí (NMR) spektroskopii, byly zkoumány u 26 095 účastníků základními měřeními NMR spektroskopie. Celkový příjem sacharidů nebyl spojen s výsledky KVO. Příjem volného cukru byl pozitivně spojen s celkovým KVO (HR; 95 % CI na 5 % energie, 1,07; 1,03–1,10), IHD (1,06; 1,02–1,10) a mrtvicí (1,10; 1,04–1,17). Příjem vlákniny byl nepřímo spojen s

celkovým KVO (HR; 95% CI na 5 g/d, 0,96; 0,93–0,99). Modelovaná izoenergetická substituce 5 % energie z rafinovaného obilného škrobu celozrnným škrobem byla nepřímo spojena s celkovým CVD (0,94; 0,91–0,98) a IHD (0,94; 0,90–0,98) a substituce volných cukrů nevolnými cukry byla nepřímo spojené s celkovým KVO (0,95; 0,92–0,98) a cévní mozkovou příhodou (0,91; 0,86–0,97). Příjem volného cukru byl pozitivně spojen s triglyceridy ve všech lipoproteinech. Vyšší příjem volného cukru byl spojen s vyšším výskytem CVD a vyššími koncentracemi triglyceridů ve všech lipoproteinech. Vyšší příjem vlákniny a nahrazení rafinovaného obilného škrobu a volných cukrů celozrnným škrobem, respektive nevolnými cukry, může být ochranou proti CVD.

1. Domov
2. Zdraví