

## **Słodko-gorzka prawda o cukrze. Konsekwencje zdrowotne związane ze spożyciem cukrów w świetle najnowszych badań**

dr hab. Agnieszka Białek, prof. IGBZ

Zakład Biotechnologii i Nutrigenomiki, Instytut Genetyki i Biotechnologii Zwierząt PAN w Jastrzębcu

W wykładzie zaprezentowano najnowsze wytyczne dotyczące udziału cukrów, zwłaszcza cukrów wolnych i cukrów dodanych w diecie w oparciu o wytyczne Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące udziału cukrów w diecie dzieci i dorosłych, wytyczne dietetyczne dla Amerykanów na lata 2020-2025 oraz zalecenia American Heart Association z 2020 roku. Przedstawiono ponadto prace Europejskiego Urzędu do spraw Bezpieczeństwa Żywności na temat nowych norm dla udziału cukrów w diecie oraz na temat zmian w sposobie etykietowania produktów. Dokonano ponadto przeglądu najnowszych badań dotyczących wpływu dużego spożycia cukrów dodanych w postaci płynnej, zwłaszcza dużego spożycia napojów słodzonych cukrem, na rozwój chorób niezakaźnych związanych z dietą oraz mechanizmów odpowiedzialnych za to działanie. Wyniki wielu badań zwracają uwagę na znaczenie zbyt dużej podaży węglowodanów, zwłaszcza cukrów wolnych i cukrów dodanych w zwiększaniu ryzyka i promowaniu rozwoju wielu chorób niezakaźnych związanych z dietą, zwłaszcza otyłości, próchnicy, cukrzycy typu 2, zespołu metabolicznego, chorób układu sercowo-naczyniowego. W czasie referatu zaprezentowano również wyniki badań odnośnie stosowanych metod ograniczania spożycia cukrów w diecie, w tym akceptowalności społecznej dla takich działań, oraz ich skuteczności, ze szczególnym zwróceniem uwagi na zmiany w polityce fiskalnej.