

سوکرالوز و دیابت

ما می‌دانیم که برای حفظ یک رژیم غذایی سالم مهم است که مقدار شکر و شیرینی‌هایی را که می‌خوریم محدود کنیم. اما شیرین کننده‌های مصنوعی چطور؟ جایگزین‌های شکر در میان کسانی که می‌خواهند مراقب مصرف کربوهیدرات و کالری خود باشند، محبوب هستند. جدیدترین شیرین کننده مصنوعی **سوکرالوز (sucralose)** است که با نام اسپلندا (Splenda) نیز شناخته می‌شود. در ادامه درباره این شیرین کننده مصنوعی بیشتر خواهیم گفت.

سوکرالوز به عنوان **اسپلندا** در بازار موجود می‌باشد، یک شیرین کننده مصنوعی که اغلب در بسته‌های زرد رنگ عرضه می‌شود.

تفاوت بین اسپلندا و سایر شیرین کننده‌ها، مانند آسپارتام و ساخارین این است که در واقع از شکر واقعی ساخته شده است. بنابراین طعمی می‌دهد که به طور کلی در مقایسه با سایر شیرین کننده‌های مصنوعی ارجح‌تر است. سوکرالوز از نظر شیمیایی تغییر می‌کند به طوری که 600 برابر شیرین‌تر از شکر واقعی و تقریباً بدون کالری است. این ماده مزه‌ای در دهان شما باقی نمی‌گذارد، بنابراین از **سوکرالوز** در غذاهایی مانند ماست، آب نبات، بستنی و نوشابه استفاده می‌شود.



تأثیر مصرف سوکرالوز بر دیابت

غذاها و نوشیدنی‌های ساخته شده با سوکرالوز اغلب به افراد مبتلا به دیابت به عنوان جایگزینی برای غذاها و نوشیدنی‌های شیرین شده با قند و به عنوان راهی برای کمک به این افراد برای ارضای میل خود به طعم شیرین در هنگام مدیریت مصرف کربوهیدرات، توصیه می‌شود.

تحقیقات گسترده نشان می‌دهد که **سوکرالوز** سطح گلوکز خون را افزایش نمی‌دهد یا بر مدیریت گلوکز خون تأثیر نمی‌گذارد.

اظهارات اجماع اخیر توسط متخصصان تغذیه، پزشکی، فعالیت بدنی و سلامت عمومی، به بی‌اثر بودن شیرین کننده‌های کم کالری بر هموگلوبین، انسولین و گلوکز ناشتا و پس از صرف غذا اشاره می‌کند و این که استفاده از شیرین کننده‌های کم کالری در خودمراقبتی دیابت ممکن است به مدیریت بهتر قند خون کمک کند.

سازمان‌های جهانی بهداشت نتیجه‌گیری‌های خود را در مورد ایمنی و نقش شیرین کننده‌های کم کالری برای افراد مبتلا به دیابت منتشر کرده‌اند.

استانداردهای 2022 انجمن دیابت آمریکا برای مراقبت‌های پزشکی در دیابت بیان می‌کند که برای برخی از افراد مبتلا به دیابت که عادت به مصرف منظم محصولات شیرین شده با شکر دارند، شیرین کننده‌های غیر مغذی (حاوی کالری کم یا بدون کالری) ممکن است جایگزین قابل قبولی برای شیرین کننده‌های مغذی باشند (حاوی کالری مانند شکر و عسل در صورت مصرف متعادل).

به نظر نمی‌رسد استفاده از شیرین کننده‌های غیر مغذی تأثیر قابل توجهی بر مدیریت قند خون داشته باشد، اما تا زمانی که افراد با کالری اضافی از منابع غذایی دیگر جبران نکنند، می‌توانند دریافت کلی کالری و کربوهیدرات را کاهش دهند. اظهارات مشابهی در مورد ایمنی و استفاده بالقوه از **شیرین کننده‌های کم و بدون کالری مانند سوکرالوز** برای افراد مبتلا به دیابت توسط انجمن دیابت کانادا و انجمن دیابت بریتانیا پشتیبانی می‌شود.



علیرغم این نتایج، برخی از مطالعات سؤالاتی را در مورد ساکralوز و مدیریت گلوکز خون مطرح می‌کنند. به عنوان مثال، یک کارآزمایی متقاطع تصادفی در سال 2013 از 17 فرد حساس به انسولین مبتلا به چاقی که به طور منظم شیرین کننده‌های کم کالری مصرف نمی‌کردند، دریافت که اگر گلوکز بلافاصله پس از سوکralوز مصرف شود، ممکن است باعث افزایش قند خون و غلظت انسولین شود.

البته نتایج سایر کارآزمایی‌های بالینی تصادفی شده و کنترل شده این فرضیه را تأیید نمی‌کند. کارآزمایی‌های بالینی بزرگ‌تر و طولانی‌تر نشان نمی‌دهند که **سوکralوز** بر مدیریت گلوکز خون تأثیر منفی می‌گذارد، که این موضوع اهمیت بررسی کل شواهد را هنگام در نظر گرفتن پتانسیل اسپلندا (یا سایر شیرین کننده‌های کم کالری) نشان می‌دهد.

خطرات سوکرالوز

سوکرالوز یک ماده مورد تأیید در بسیاری از کشورهای جهان است. شما ممکن است این ماده را در موارد زیر پیدا کنید:

- غذاهای بسته بندی شده
- غذاهای آماده
- دسر
- آدامس
- خمیر دندان
- نوشیدنی
- کیکها



مطالعات در ایالات متحده و بریتانیا نشان داده است که شیرین کننده‌هایی مانند **سوکرالوز** باعث سرطان نمی‌شوند. FDA آزمایش‌های گسترده‌ای روی حیوانات انجام داده است تا مطمئن شود که اسپلندا هیچ گونه اثرات عصبی، سرطان‌زا یا تولید مثلی ندارد.

حتی اگر **سوکرالوز** توسط FDA و سایر سازمان‌های بین‌المللی بی‌خطر تلقی می‌شود، باید سعی کنید در مورد شیرین‌کننده‌های مصنوعی مراقب باشید.

هنوز مطالعاتی در مورد شیرین‌کننده‌های مصنوعی و تأثیر آن‌ها بر سلامت ما در حال انجام است. برچسب محصولاتی را که به طور منظم می‌خورید، می‌نوشید یا استفاده می‌کنید بخوانید تا ببینید آیا آن‌ها حاوی سوکرالوز یا سایر شیرین‌کننده‌ها هستند یا خیر.

مطالعات دیگر نشان می‌دهد که می‌توانید با تغییر دادن شیرین‌کننده‌های مصنوعی که هرازگاهی مصرف می‌کنید، از خطرات احتمالی جلوگیری کنید.

اگر واقعا دوست دارید **سوکرالوز** را به قهوه یا محصولات پخته شده خود اضافه کنید، هر چند وقت یکبار از شیرین‌کننده‌های دیگر یا شکر واقعی استفاده کنید. انجمن دندانپزشکی آمریکا (ADA) حتی پیشنهاد می‌کند که مخلوط کردن شیرین‌کننده‌ها می‌تواند شیرینی کلی را افزایش دهد.

برای کسب اطلاعات بیشتر یا خرید این محصول می‌توانید با [کارشناسان دکاموند شیمی](#) تماس بگیرید.