

*Az Egészségügyi Világszervezet guideline-ja a cukormentes édesítőszeréről –  
Use of non-sugar sweeteners: WHO guideline  
World Health Organization, 15 May 2023 (90 p.)*

**Kulcsszavak:** globális egészségügy, egészséges táplálkozás cukormentes édesítőszer, Egészségügyi Világszervezet

**Forrás Internet-helye:** <https://www.who.int/publications/i/item/9789240073616> ;

Az Egészségügyi Világszervezet új guideline-ja szerint a cukormentes édesítőszer nem járulnak hozzá a fogyáshoz, tartós fogyasztásuk káros az egészségre, potenciálisan nem kívánt mellékhatásokkal, többek között 2-es típusú diabétesz és szív-érrendszeri betegségek kockázatával, sőt halálozással jár.

*Francesco Branca, az Egészségügyi Világszervezet táplálkozástudományi és élelmiszerbiztonsági igazgatója* [ <https://www.gainhealth.org/francesco-branca> ] szerint a cukormentes édesítőszer fogyasztása hosszútávon nem segíti a fogyást. Az embereknek más módokat kell találniuk a szabad cukor bevitelének csökkentéséhez, pl. fogyasszanak több gyümölcsöt vagy édesítetlen élelmiszereket és italokat. A cukormentes édesítőszer jelentéktelen táplálkozási tényezők, amelyek nem rendelkeznek tápértékkel.

Az ajánlás mindenkit érint, a már diabéteszben szenvedők kivételével. Ez kiterjed minden szintetikus, nem cukorként besorolt, élelmiszerkiegészítőnek számító édesítőszerre. A leggyakrabban alkalmazott cukormentes édesítőszer: a K-aceszulfám, aszpartám, advantám, ciklamát, neotám, szaharin, szukralóz, valamint a stevia és annak derivátumai.

Az ajánlás nem terjed ki a cukormentes testápolókra és kozmetikai termékekre, fogpasztákra, bőrkrémekre és gyógyszerekre, valamint a kalóriaszegény cukorra és cukoralkoholokra

A cukormentes édesítőszeréről szóló irányelv egy szélesebb intézkedés-sorozat része, amelynek keretében az Egészségügyi Világszervezet célja az élethosszig tartó tudatos táplálkozási szokások érvényre juttatása, a táplálkozás minőségének javítása, a nem fertőző betegségek kockázatának világméretű csökkentése. Ez nyomatékosan a táplálkozás és a népegészségügy szereplőjéhez szól. Az Egészségügyi Világszervezet szerint a politikai döntéshozóknak politikai intézkedésekkel és népegészségügyi szabályozásokkal kell fellépniük a cukormentes édesítőszer fogyasztásával szemben.

**Kapcsolódó: Aspartame hazard and risk assessment results released**, WHO 14 July 2023, Joint News Release: <https://www.who.int/news/item/14-07-2023-aspartame-hazard-and-risk-assessment-results-released>

**Mértékkel továbbra is fogyasztható az aszpartám édesítőszer**, Weborvos, 2023. 08. 02. FORRÁS: MTI: <https://weborvos.hu/hirek/mertekkel-tovabbra-is-fogyaszthato-az-aszpartam-edesitoszer-280616>