

7. Не пейте напитки с сахаром: замена на напитки без сахара тоже не решает проблему повышенного риска смерти

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность А · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Не зависит от страны

Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У тех, кто пьёт две бутылки сладких напитков в день и больше, вероятность умереть за тот же период примерно на одну пятую выше, чем у тех, кто почти их не пьёт. У тех, кто пьёт одну-две бутылки в день, она тоже выше — более чем на одну десятую. Пользы от замены на напитки без сахара тоже не обнаружили: у тех, кто пьёт два стакана напитков с заменителями сахара в день и больше, вероятность, наоборот, выше примерно на четверть.

Затраты

Не требует ни денег, ни времени. Замена на обычную воду или чай без сахара ещё и экономит деньги. Трудность в том, чтобы избавиться от привычки пить сладкие напитки, в том числе без сахара.

Выгода

В США проведены два крупных исследования, в которых наблюдали за группами людей. В обоих только фиксировали данные, без распределения по группам: около 118 тыс. человек, 36 тыс. смертей. У тех, кто пьёт 2 порции сладких напитков в день и больше, риск смерти примерно на 21% выше, чем у тех, кто пьёт меньше 1 порции в месяц (HR 1.21). У тех, кто пьёт 1–2 порции в день, он выше примерно на 14% (HR 1.14). В европейском исследовании EPIC тоже только наблюдали и фиксировали данные, без распределения по группам: 450 тыс. человек, 10 стран. При сравнении тех, кто пьёт 2 стакана в день и больше, с теми, кто пьёт меньше 1 стакана в месяц, для безалкогольных напитков с сахаром риск выше примерно на 8% (HR 1.08, 95% CI 1.01–1.16). Для напитков с искусственными подсластителями

(версии без сахара) — примерно на 26% (HR 1.26, 1.16–1.35). Для всех безалкогольных напитков вместе — примерно на 17% (HR 1.17, 1.11–1.22).

Примечания

Спорно: вопрос о напитках без сахара. Связь для напитков с заменителями сахара оказалась даже сильнее, чем для напитков с сахаром. Вполне вероятно, что причина и следствие здесь поменялись местами: люди переходят на версии без сахара, когда у них уже есть лишний вес или диабет. Поэтому не стоит на этом основании говорить, что заменители сахара токсичнее. Но это как минимум показывает, что утверждение «если заменить на напитки без сахара, всё будет в порядке» не подкреплено доказательствами. Надёжнее всего перейти на обычную воду или чай без сахара. Кроме того, в таких исследованиях только наблюдали и фиксировали данные, а испытаний с распределением по группам не проводили. У тех, кто пьёт много сладких напитков, образ жизни изначально менее здоровый, поэтому цифры могут быть завышены.

Источники

Источники исходной версии

1. Malik VS 等 (2019). Long-Term Consumption of Sugar-Sweetened and Artificially Sweetened Beverages and Risk of Mortality in US Adults. *Circulation*. doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.118.037401
2. Mullee A, Romaguera D, Pearson-Stuttard J, et al. (2019). Association Between Soft Drink Consumption and Mortality in 10 European Countries. *JAMA Internal Medicine*, 179(11), 1479–1490. doi.org/10.1001/jamainternmed.2019.2478