Stijgend hartinfarctrisico, kanker en vroegtijdige dood door frisdranken

Dr. Mathilde Touvier en 18 andere wetenschappers van de Franse onderzoeksinstelling Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) hebben aan de hand van een onderzoek met 103.000 proefpersonen aangetoond dat...

Dr. Mathilde Touvier en 18 andere wetenschappers van de Franse onderzoeksinstelling Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) hebben aan de hand van een onderzoek met 103.000 proefpersonen aangetoond dat diet-colas enorm schadelijk voor de gezondheid kunnen zijn. De resultaten van het onderzoek publiceerde het vakblad "British Medical Journal" in mei 2022. De voedingsgewoonten van de onderzoeksdeelnemers uit Frankrijk waren twaalf jaar lang waargenomen en met medische bevindingen vergeleken.

"Diet-Cola is net zo ongezond als 'normale' Cola, misschien zelfs schadelijker." Zo schrijven de medici het in hun onderzoek. Vooral het risico op hart- en vaatziekten en beroertes is aanzienlijk verhoogd wanneer men regelmatig frisdranken met de drie suikervervangers Aspartaam, Sucralose of Acesulfaam-K consumeert. Hoe meer men daarvan zou drinken, des te groter het risico op vroegtijdig overlijden. Om precies te zijn: Degenen die regelmatig veel zoetstoffen hebben geconsumeerd, hadden een hartaandoeningspercentage van 346 per 100.000. Dit is tien procent hoger dan het gemiddelde percentage van 314 per 100.000 voor degenen die geen zoetstoffen in plaats van suiker gebruiken. Het beroertrisico was bij de zoetstoffanaten 30 procent hoger.

Het verhoogde sterftrisico werd alleen waargenomen bij de onderzoeksdeelnemers die kunstmatige zoetstoffen consumeerden.

Mocht je je nu afvragen wanneer de onderzoekers van "veel" zoetstof spreken: Volgens Dr. Mathilde Touvier, leidende onderzoeksauteur, is een consumptie van gemiddeld ongeveer 77,6 milligram zoetstof "veel". Wie minder dan 7,5 milligram per dag ervan consumeert, consumeert "weinig". Ter vergelijking: Een frisdrank uit een blikje van 330 milliliter bevat ruim 140 milligram zoetstof. Het aanbod aan kunstmatige zoetstoffen is schier oneindig. Wereldwijd wordt jaarlijks ongeveer 7,2 miljard Amerikaanse dollars omzet gemaakt met chemische zoetstoffen. Tendentie stijgend. Tot 2028 naar verwachting de omzet stijgen naar 9,7 miljard Amerikaanse dollars.

De onderzoekers hebben ook aangetoond dat kunstmatige zoetstoffen het kankerrisico

gemiddeld met tot 13 procent verhogen. Gezien het feit dat steeds meer producten in de supermarkt op suikerreductie door zoetstoffen inzetten, zijn deze cijfers alarmerend. Over het algemeen geldt dat het verbruik van zoet - of het nu echt rietsuiker of zoetstoffen zijn - moet worden verminderd, aldus de auteurs van het onderzoek.

Zie ook het artikel: "Van het begin af aan geen bewijs voor het voorkomen van gewichtstoename door kunstmatige zoetstoffen."

Artificial sweeteners and cancer risk: Results from the NutriNet-Santé population-based cohort study
https://journals.plos.org/plosmedicine/article/comments?id=10.1371/journal.pmed.1003950

It's good.
to be truu.