

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Sztuczne słodziki bardziej szkodzą, niż pomagają

Dodanie do diety sztucznych słodzików raczej przyczynia się do otyłości i zwiększa ryzyko cukrzycy, niż im zapobiega. Mimo słodzików ludzie i tak bowiem nadal spożywają cukier. Te

zaś dodatkowo zmieniają florę bakteryjną jelit.

Naukowcy z University of South Australia przestrzegają przed złudnym poczuciem bezpieczeństwa, jakie może pojawić się u konsumentów sztucznych słodzików.

Słodzików stosuje się w zastępstwie sacharozy (białego cukru), glukozy czy fruktozy. Pozwalają one uzyskać słodki smak bez dostarczania organizmowi kalorii.

Jak jednak zwracają uwagę badacze, spożycie tych substancji - zwłaszcza wśród dzieci - drastycznie wzrosło w ostatnich 20 latach.

Zdaniem australijskich naukowców, wbrew badaniom klinicznym, które wskazują, że słodziki pomagają schudnąć - w realnym świecie dzieje się odwrotnie. Analiza literatury naukowej na temat ich działania wskazuje, że wprowadzenie słodzików do diety wcale nie sprai, że ubędzie kilogramów. Wręcz mogą one zaszkodzić.

Trwające 7 lat, amerykańskie badanie z udziałem ponad 5 tys. uczestników wskazało np., że osoby spożywające duże ilości słodzików przybrały na wadze więcej, niż pozostali.

"Konsumpcja sztucznych słodzików nie zmniejszyła ogólnej ilości spożywanego cukru. Osoby te konsumowały zarówno cukier, jak i niskokaloryczne słodziki, ponieważ psychologicznie mogły czuć się wolne, aby pobłażać sobie i nadal jeść ulubione produkty" - wyjaśnia autor badania prof. Peter Clifton.

"Sztuczne słodziki zmieniają także florę jelitową, co może prowadzić do zwiększenia wagi i zwiększyć ryzyko cukrzycy typu 2" - kontynuuje badacz.

Aż 13 badań, których autorzy sprawdzali te korelacje wskazało albo na wzrost ryzyka cukrzycy, albo na brak działania. Tylko jedno badanie wskazało na spadek ryzyka cukrzycy o 5-7 proc. w przypadku zastąpienia słodzonych napojów i owocowych soków - słodzikami.

Badacze mają prostą radę. "Lepszą opcją od niskokalorycznych słodzików jest przestrzeganie zdrowej diety, która zawiera dużo ziaren z pełnego przemiału, nabiał, owoce morza, rośliny strączkowe, warzywa i owoce i czystą wodę" - podkreśla prof. Clifton.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29336.html>



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty](#)

Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy