

低/无热量甜味剂很安全并在帮助解决肥胖方面发挥重要作用

国际甜味剂协会针对世界卫生组织 (WHO) 发布低/无热量甜味剂指导方针所作声明

布鲁塞尔, 15/07/2022: 今日, 国际甜味剂协会 (ISA) 针对世界卫生组织非糖类甜味剂使用指导方针草案的发布作出回应¹。

ISA 指出, 大量科学证据表示, 低/无热量甜味剂

- 是安全的, 同时是全世界研究得最透彻的成分之一²;
- 作为多样化均衡膳食和健康生活方式的一部分, 替代糖使用可帮助成人和儿童减少热量摄入, 是有助于管理体重的有效工具³⁻⁷;
- 由于不影响血糖值, 为糖尿病人群提供糖的一种重要替代品^{8,9};
- 不造成蛀牙, 且代替糖使用实际上“有利于遏制牙齿的矿化”⁸;
- 是帮助食品和饮料企业调整自身产品^{10,11}、以降低糖分与热量含量的重要工具。

针对 WHO 发布的内容, ISA 主席 Robert Peterson 评论道: “低/无热量甜味剂并非灵丹妙药。然而, 这意味着, 人们可以在依然满足自身口味喜好的同时, 享受糖分更少、热量更低的食物和饮料。WTO⁷ 审核的证据、美国膳食指南咨询委员会 2020 – 2025 美国膳食指南¹² 以及许多已经发表的系统性评价和汇总分析³⁻⁵ 表明, 利用低/无热量甜味剂代替添加糖能够有助于减少热量摄入并管理体重。如果未能认识到低/无热量甜味剂在糖分和能量减少以及最终的体重管理方面发挥的重要作用, 就是对公共健康的伤害。”

他还说: “世界政府都在尝试解决人口肥胖和糖尿病患者比例上升的严重问题。更不用说还有全世界最为普遍的非传染性疾病 (NCD) – 牙齿疾病的存在; WHO 还在其 2015 年成人和儿童糖分摄入指导方针中, 将减少糖分摄入设为公众健康目标之一。令人遗憾的是, 大家还没有认识到使用非糖类甜味剂完全有益于牙齿健康。”

虽然此指南不适用于糖尿病患者, 但它可能会误导那些需要控制碳水化合物和糖分摄入量的人。全球卫生组织均认为, 在糖尿病的营养管理中, 低/无热量甜味剂可安全地替代糖类。

为解决牙齿疾病这一非传染性疾病挑战, 各国政府要求食品和饮料企业降低产品中的糖分含量, 以针对 WHO 和其他机构的公众健康建议提供支持。低/无热量甜味剂使得这些企业能够做到这一点。通过使用低/无热量甜味剂, 他们能够对产品配方进行修改, 使其不包含热量, 或几乎没有热量。

与此同时, 低/无热量甜味剂是全世界研究得最透彻的成分之一, 同时也受到全球食品安全机构的认可。除此之外, 研究显示, 我们对低/无热量甜味剂的摄入量, 远低于儿童和成人的日容许摄入量 (ADI)。¹³⁻²⁰

我们期待针对这个指导方针草案提供反馈意见, 并继续竭尽所能, 以增强对低/无热量甜味剂益处的了解。”Peterson 先生补充说道。

媒体查询请联系 ISA 公共关系机构:

media@sweeteners.org 电话: (24/7 全天候开放): +1 (833) 318-2430
www.sweeteners.org/news/



编者注意事项:

1. <https://www.who.int/news-room/articles-detail/online-public-consultation-draft-guideline-on-use-of-non-sugar-sweeteners>
2. 获准低热量甜味剂的安全性已由联合国粮农组织 (FAO)/世界卫生组织下辖食品添加剂联合专家委员会 (JEFCA)、美国食品及药物管理局 (FDA) 和欧洲食品安全管理局 (EFSA) 反复确认
3. McGlynn ND, Khan TA, Wang L, et al. Association of Low- and No-Calorie Sweetened Beverages as a Replacement for Sugar-Sweetened Beverages With Body Weight and Cardiometabolic Risk: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Network Open* 2022;5(3):e222092. 摘自期刊: “使用 LNCSB [低/无热量甜味饮料] 作为 SSB [含糖甜味饮料] 的预期替代品, 与体重和心血管代谢风险因素的小幅改善相关, 且没有损害证据, 并与纯水替代具有相似的受益方向”。
4. Rogers PJ and Appleton KM. The effects of low-calorie sweeteners on energy intake and body weight: a systematic review and meta-analyses of sustained intervention studies. *Int J Obes* 2021; 45(3): 464-478. <https://doi.org/10.1038/s41366-020-00704-2>. 摘录: “这项审查的结果表明, 代替糖的 LCS [低卡路里甜味剂] 消耗降低了 BW [体重], 这是通过减少每日 EI [能量摄入] 实现的”。
5. Laviada-Molina H H, Molina-Segui F, Pérez-Gaxiola G, et al. Effects of nonnutritive sweeteners on body weight and BMI in diverse clinical contexts: Systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews* 2020; 21(7): e13020. <https://doi.org/10.1111/obr.13020>. 摘录: “数据表明, 使用 NNS [非营养性甜味剂] 代替糖可以减少体重, 特别是对于那些饮食无限制的超重/肥胖参与者, 这些信息可以用于基于证据的公共政策决策。”
6. de Ruyter, JC., Olthof, MR., Seidell, JC., et al. A trial of sugar-free or sugar-sweetened beverages and body weight in children. *N Engl J Med* 2012;367(15):1397-1406. 摘录: “使用无糖饮料代替含糖饮料, 可显著减少健康儿童的体重增加和身体脂肪增加”。
7. World Health Organization, Rios-Leyvraz, Magali & Montez, Jason. (2022). Health effects of the use of non-sugar sweeteners: a systematic review and meta-analysis. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/353064>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
8. EFSA 针对强化甜味剂相关健康主张的证实的科学意见. *EFSA 2011 Journal* 9(6): 2229, and 9(4): 2076. 欧洲食品安全管理局 (EFSA) 认定: “与含糖食品/饮料相比, 食用含有强力甜味剂代替糖的食品/饮料, 其食用后血糖升高水平较低”, 而且: “食用包含强力甜味剂的代糖食品/饮料有利于遏制牙齿的矿化”。
9. Diabetes UK. The use of low or no calorie sweeteners. Position Statement(Updated December 2018). 位于: <https://www.diabetes.org.uk/professionals/position-statements-reports/food-nutrition-lifestyle/use-of-low-or-no-calorie-sweeteners> 摘录: “使用 LNCS [低/无热量甜味剂] 代替游离糖可以是有助于控制血糖的策略。”
10. Gibson S, Ashwell M, Arthur J, et al. What can the food and drink industry do to help achieve the 5% free sugars goal? *Perspect Public Health*. 2017 Jul;137(4):237-247
11. Ashwell M, Gibson S, Bellisle F, et al. Expert consensus on low calorie sweeteners: facts, research gaps and suggested actions. *Nutr Res Rev*. 2020;33(1):145-154. [Epub ahead of print]. 摘录: “此外, 还需要协调各组织之间的政策差异, 减少妨碍低能量产品开发和调整的监管障碍。”
12. Dietary Guidelines Advisory Committee. 2020. Scientific Report of the 2020 Dietary Guidelines Advisory Committee: Advisory Report to the Secretary of Agriculture and the Secretary of Health and Human Services. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, Washington, DC
13. Martyn D, Darch M, Roberts A, Lee HY, Tian TY, Kaburagi N, Belmar P. Low-/No-Calorie Sweeteners: A Review of Global Intakes. *Nutrients* 2018; 10(3): 357
14. Tennant DR. Estimation of exposures to non-nutritive sweeteners from consumption of tabletop sweetener products: a review. *Food Additives & Contaminants: Part A* 2019; 36(3): 359-365
15. Tennant DR, VlachouA.. Potential consumer exposures to low/no calorie sweeteners: a refined assessment based upon market intelligence on use frequency, and consideration of niche applications. *Food Additives & Contaminants: Part A* 2019; 36(8): 1173-1183
16. Martínez X, Zapata Y, Pinto V, et al. Intake of Non-Nutritive Sweeteners in Chilean Children after Enforcement of a New Food Labeling Law that Regulates Added Sugar Content in Processed Foods. *Nutrients* 2020; 12: 1594
17. Barraj L, Scrafford C, Bi X, Tran N. Intake of low and no-calorie sweeteners (LNCS) by the Brazilian population. *Food Additives & Contaminants: Part A*. 2021;38(2):181-194 DOI: 10.1080/19440049.2020.1846083
18. Barraj L, Bi X, Tran N. Screening level intake estimates of low and no-calorie sweeteners in Argentina, Chile, and Peru. *Food AdditContam Part A Chem Anal Control Expo Risk Assess*. 2021 Dec;38(12):1995-2011
19. ACHIPIA. Chronic dietary exposure assessment on sweeteners in food consumed by the Chilean population, 2021, Available online: https://www.achipia.gob.cl/wp-content/uploads/2021/06/2021_ACHIPIA_Informe-EED-Cronica-Edulcorantes-MINSAL-ACHIPIA_Nueva-Version_final-con-abstract-English.pdf
20. Martyn D, Darch M, Floyd S, Ngo K, Fallah S. Low- and no-calorie sweetener intakes in the Brazilian population estimated using added sugar substitution modelling. *Food AdditContam Part A Chem Anal Control Expo Risk Assess*. 2022 Feb;39(2):215-228