

UMĚLÉ SLADIDLO SUKRALÓZA ZVYŠUJE POCIT HLADU VÍCE NEŽ CUKR

Sukralóza (E955) byla objevena v roce 1976 a její komerční využití začalo v polovině 80. let. Důvodem její popularity je skutečnost, že je 600krát sladší než cukr a sama o sobě neobsahuje žádné kalorie. Proto se dnes jedná o jedno z nejpoužívanějších umělých sladidel. Již několik let se však diskutuje o jejích nežádoucích vedlejších účincích. Nová studie publikovaná v *Nature Metabolism* přináší další poznatek o těchto účincích. Jedinci účastníci se studie uváděli, že po konzumaci sukralózy mají větší hlad. Bylo zaznamenáno, že se jim zvýšila mozková aktivita v oblastech souvisejících s chutí k jídlu. Již dříve provedené studie na hlodavcích a menším počtu lidí naznačily, že nekalorická sladidla mohou hlad spíše vyvolat, než ho zmírnit.

Skupina vědců z University of Southern California analyzovala mozkovou aktivitu u 75 dospělých osob před a po konzumaci nápoje obsahujícího sukralózu, cukr nebo obyčejnou vodu. Účastníci ve věku 18 až 35 let konzumovali každý nápoj v jiný den po nočním půstu a hodnotili svůj hlad před a po něm. Vědci také sledovali průtok krve v mozku účastníků – ukazatel nervové aktivity – po dobu 35 minut po každém nápoji. Průtok krve hypotalamem, mozkovou oblastí, která se podílí na pocitu hladu, se po konzumaci sukralózy zvýšil

v průměru asi o 3 %. Po vypití vody nebo nápoje slazeného cukrem se průtok krve hypotalamem snížil přibližně o 6 %. Účastníci experimentu také uváděli, že po vypití nápoje se sukralózou měli třikrát větší pocit hladu než po vypití nápoje s cukrem. Důvodem může být to, že na rozdíl od cukru sukralóza nevyvolala uvolnění hormonů inzulínu a GLP-1, které mozkem signalizují, že došlo ke konzumaci jídla. Pokud mozek tento signál nedostane, člověk bude mít i nadále hlad. Sukralóza podle této studie způsobuje v mozku nesoulad, protože registruje sladkou, cukernatou chuť, ale nezaznamenává jiné signály plnosti. Toto zjištění naznačuje, že umělá sladidla mohou podporovat přejídání, místo aby uspokojovala naši chuť na sladké. Místo toho, aby sukralóza snižovala spotřebu potravin, může tak trochu podporovat jejich větší spotřebu – což je opak toho, co bylo jejím použitím zamýšleno.

Chakravarti SP, Jann K, Veit R, Liu H, Yunker AG, Angelo B, et al. Non-caloric sweetener effects on brain appetite regulation in individuals across varying body weights. Nat Metab. 2025 Mar;7(3):574-85.