

认为含糖饮料与2型糖尿病有关,综合评价等级为B级。2015年发表的一篇系统综述(包含17项队列研究,样本量464 936,包括来自美国、西班牙、中国、法国、日本和芬兰成人以及非裔美国人,其中2型糖尿病发病38 253人)认为,每天每多喝一份(250ml)含糖饮料会使2型糖尿病的发病率增加18%。一篇纳入8项队列研究的系统综述,包含美国成年人群、芬兰成年人群、新加坡华裔成年人群,包括310 819名参与者和15 043例2型糖尿病患者,研究结果显示,与含糖饮料低摄入(每月少于1份或不喝)人群相比,高摄入人群(每天1~2份)2型糖尿病患病率增加26%。还有研究显示过多摄入含糖饮料可增加成年人血脂异常的发生风险。一篇美国在2015年发表的针对8~15岁儿童青少年的横断面研究显示,含糖饮料摄入量与较高的血浆TG浓度有关(0~2份/周:62.4mg/dl;2~7份/周:65.3mg/dl;超过7份/周:71.6mg/dl,趋势 $P=0.03$)。

4. 酒与健康/疾病

(1) 酒精摄入能够增加肝脏损伤的风险

对7篇文献(3篇系统综述、3项队列研究和1项病例对照研究)进行综合评价,显示过量饮酒可增加肝损伤风险,综合评价等级为A级。Shimazu等研究发现,男性每天酒精摄入>69g时,肝癌发病风险是不饮酒者的1.76倍($HR=1.76$, 95% CI : 1.08~2.87);女性每天酒精摄入 ≥ 23 g时,肝癌发病风险是不饮酒者的3.6倍($HR=3.60$, 95% CI : 1.22~10.66)。Jepsen的队列研究还显示,饮酒可增加肝硬化患者腹水、静脉曲张出血风险和肝硬化死亡率。

(2) 酒精摄入能够增加胎儿酒精综合征(FAS)发病风险

对10篇文献(1篇系统综述、5项队列研究和4项病例对照研究)进行综合评价,结果显示妊娠期间饮酒可增加新生儿早产、死亡、迟发败血症、低出生体重等不良妊娠结局的风险,影响新生儿期甚至儿童和青少年期的脑部发育,综合评价等级为A级。Strandberg等的队列研究显示,妊娠期间每周饮酒多于4杯(约含48g酒精),或者妊娠期间酗酒次数大于3次可增加新生儿死亡率, HR (95% CI)分别为3.56(1.15, 8.43)和2.69(1.27, 5.69)。Yoshihiro等的队列研究显示,与不喝酒的人群相比,怀孕期间每天饮酒1g或更多与发生早产的风险增加显著相关, OR (95% CI)为2.58(1.00, 5.80)。

(3) 酒精摄入能够增加痛风发病风险

对5篇文献(1篇系统综述、2项队列研究、1项病例对照研究和1篇横断面研究)进行综合评价,结果显示饮酒以及饮不同种类酒均能够增加痛风的发病风险,综合评价等级为A级。Wang等的系统综述结果显示,少量(酒精 ≤ 12.5 g/d)、适量(酒精12.6~37.4g/d)、过量(酒精 ≥ 37.5 g/d)饮酒均能增加痛风的发病风险, RR (95% CI)分别为1.16(1.07, 1.25)、1.58(1.50, 1.66)、2.64(2.26, 3.09)。Nakamura等的队列研究显示,与不饮酒者相比,经常、大量、过量饮酒者增加高尿酸血症发生风险, HR (95% CI)分别为1.40(1.07, 1.84)、1.64(1.23, 2.21)和1.98(1.40, 2.80)。