**Fruktóz és Cukrozott Üdítők Hatásai Cukorbetegeknél**

**Rövid tanács:**

Kerülje a cukros üdítőket, különösen a fruktózszirupot is tartalmazó italokat. Ezek rejtett cukorbombák, amelyek súlyosbíthatják cukorbetegségét. Válasszon inkább vizet, cukormentes teát, és fogyasszon gyümölcsöt kis mennyiségben!

**Mi a fruktóz?**

A fruktóz egy egyszerű cukor (monoszacharid), amely természetesen előfordul gyümölcsökben, mézben. A magas fruktóztartalmú kukoricaszirup (HFCS) formájában gyakran használt édesítőszer üdítőkben és egyéb feldolgozott élelmiszerekben.

**Kockázatok cukorbetegeknél**

* Fokozza az **inzulinrezisztenciát**
* Elősegíti a **nem alkoholos zsírmájbetegség (NAFLD)** és **hypertriglyceridaemia** kialakulását
* Növeli az **elhízás** és **metabolikus szindróma** kockázatát

**Cukros üdítők (HFCS-tartalmúak) hatásai**

* **Magas glikémiás terhelést** okoznak
* Fokozzák a 2-es típusú diabétesz, NAFLD és szív-érrendszeri betegségek (**CVD**) kialakulásának esélyét
* Nem okoznak **teltségérzetet**, így túlfogyasztásra hajlamosítanak

**Előnyös hatások kis mennyiségű természetes gyümölcs fogyasztásával**

* **Rosttartalmuk** lassítja a cukor felszívódását
* Vitaminokat, antioxidánsokat tartalmaznak
* **Mértékletes fogyasztás** segíthet a **glikémiás kontroll javításában**

**Ajánlások (ADA, EASD, ESC 2023)**

* **Kerülje az édesített italokat**, különösen fruktózszirupos üdítőket!
* Ajánlott italok: **víz, cukormentes tea, citromos víz**
* Kis mennyiségű friss gyümölcs megengedett
* Édesítéshez: **stevia**, **eritrit**, **xilit**