**WHO،از شیرین کننده های غیر قندی برای کنترل وزن استفاده نکنید**

(WHO) دستورالعمل جدیدی در مورد شیرین کننده های غیر قندی (NSS) منتشر کرده است که در آن استفاده از NSS برای کنترل وزن بدن یا کاهش خطر بیماری های غیرواگیر (NCDs) ممنوع است.

سازمان [بهداشت](http://nut.behdasht.gov.ir/) جهانی (WHO) دستورالعمل جدیدی در مورد شیرین کننده های غیر قندی (NSS) منتشر کرده است که در آن استفاده از NSS برای کنترل وزن بدن یا کاهش خطر بیماری های غیرواگیر (NCDs) ممنوع است.

این توصیه بر اساس یافته‌های یک بررسی سیستماتیک از شواهد موجود است که نشان می‌دهد استفاده از NSS هیچ مزیت بلندمدتی در کاهش [چربی](http://nut.behdasht.gov.ir/) بدن در بزرگسالان یا [کودکان](http://nut.behdasht.gov.ir/) ندارد. نتایج این بررسی همچنین نشان می‌دهد که ممکن است اثرات نامطلوب بالقوه استفاده طولانی‌مدت از NSS، مانند افزایش خطر ابتلا به [دیابت](http://nut.behdasht.gov.ir/) نوع 2، بیماری‌های قلبی عروقی و مرگ و میر در بزرگسالان وجود داشته باشد.

بر اساس توصیه های صورت گرفته جایگزینی قندهای آزاد با NSS در درازمدت به کنترل وزن کمک نمی‌کند. مردم باید راه‌های دیگری را برای کاهش مصرف قندهای آزاد در نظر بگیرند، مانند مصرف [مواد غذایی](http://nut.behdasht.gov.ir/) با قندهای طبیعی، مانند [میوه](http://nut.behdasht.gov.ir/)، یا غذاها و [نوشیدنی](http://nut.behdasht.gov.ir/)‌های بدون [شیرینی](http://nut.behdasht.gov.ir/)». برانکا، مدیر [تغذیه](http://nut.behdasht.gov.ir/) و ایمنی غذای سازمان جهانی بهداشت: «NSS فاکتورهای غذایی ضروری نیستند و ارزش غذایی ندارند. مردم باید شیرینی [رژیم غذایی](http://nut.behdasht.gov.ir/) خود را از اوایل زندگی به طور کلی کاهش دهند تا سلامت خود را بهبود بخشند.

این توصیه برای همه افراد به جز افراد مبتلا به دیابت از قبل وجود دارد و شامل تمام شیرین کننده های غیر مغذی مصنوعی و طبیعی یا اصلاح شده است که به عنوان قندهای موجود در غذاها و نوشیدنی های ساخته شده طبقه بندی نمی شوند یا به تنهایی فروخته می شوند تا به غذاها اضافه شوند.نوشیدنی های مصرف کنندگان NSS رایج شامل آسه سولفام K، آسپارتام، آدوانتام، سیکلامات، نئوتام، ساخارین، سوکرالوز، [استویا](http://nut.behdasht.gov.ir/) و مشتقات استویا است.

این توصیه در مورد محصولات مراقبت شخصی و بهداشتی که حاوی آن هستند اعمال نمی شود

این توصیه برای محصولات مراقبت شخصی و بهداشتی حاوی NSS، مانند خمیر [دندان](http://nut.behdasht.gov.ir/)، کرم پوست، و داروها، یا قندهای کم [کالری](http://nut.behdasht.gov.ir/) و الکل های [قند](http://nut.behdasht.gov.ir/) (پلیول) که قندها یا مشتقات قند حاوی کالری هستند و بنابراین در نظر گرفته نمی شوند، اعمال نمی شود.

از آنجایی که ارتباط مشاهده شده در شواهد بین NSS و پیامدهای بیماری ممکن است با ویژگی‌های پایه شرکت‌کنندگان در مطالعه و الگوهای پیچیده استفاده از NSS مخدوش شود، این توصیه به‌عنوان مشروط ارزیابی شده است و از فرآیندهای WHO برای توسعه دستورالعمل‌ها پیروی می‌کند. این نشان می‌دهد که تصمیم‌گیری‌های سیاستی مبتنی بر این توصیه ممکن است نیاز به بحث اساسی در زمینه‌های خاص کشور داشته باشد، برای مثال به میزان مصرف در گروه‌های سنی مختلف مرتبط است.

منبع:

**https://www.who.int/publications/i/item/9789240073616**