

ノンシュガー甘味料の摂取による健康被害、明らかな差は認められず

これまでの研究では、ノンシュガー甘味料の摂取により糖尿病やがんの発症など、健康への影響が報告されているが、一貫したエビデンスは得られていない。本研究では、ノンシュガー甘味料の摂取による健康への影響についてメタ解析を実施した。

医学電子データベースより、過体重や肥満の有無にかかわらず健康な成人および小児を対象に、ノンシュガー甘味料の非摂取または低摂取と高摂取を比較した研究のうち、摂取したノンシュガー甘味料名が明記され、摂取量が1日許容量の範囲内にあり、介入期間が7日間以上である研究を選出し、システマティックレビューを行った。56件の研究が対象となったが、うち35件は観察研究であった。成人では、症例数の少ない小規模研究において、BMI（＝肥満指数、平均差 - 0.6、研究数 2 件、174 例）および空腹時血糖（平均差：-0.16mmol/L、研究数 2 件、52 例）に関してノンシュガー甘味料のわずかな有益性が示され、エビデンスの質はそれぞれ「低い」と「非常に低い」であった。また、ノンシュガー甘味料の低摂取は高摂取と比べて、体重増加が少ないことが示された（平均差：-0.09kg、研究数 1 件、17,934 例）が、エビデンスの質は「非常に低い」となった。そのほかの評価項目（口腔衛生、摂食行動、甘味の好み、がん、心臓血管病、腎臓病、気分、神経認知機能、有害事象）についてはノンシュガー甘味料の摂取と非摂取、摂取量の違いで有意差はみられなかった。積極的に減量に取り組んでいる過体重/肥満の成人/小児において、ノンシュガー甘味料の有効性を示すエビデンスは得られなかった。小児においては、ノンシュガー甘味料の摂取は砂糖の摂取と比べて BMI Z スコアのわずかな増加がみられたが（平均差：-0.15、研究数 2 件、528 例、エビデンスの質は「中程度」）、体重の差は認められず、ノンシュガー甘味料摂取量の違いによる有意差は確認されなかった。

今回のメタ解析から、ノンシュガー甘味料の摂取群と非摂取群で、ほとんどの健康上のアウトカムに差はみられないことが示された。多くの研究は参加者が少なく、短期間のもので、研究の方法や質が限られたものであった。今後、適切な介入期間でノンシュガー甘味料の影響を評価しなければならない。また、すべての報告において、比較対象や介入法、評価方法を詳しく記すべきである。

出典：British Medical Journal. 2019 Jan 2; 364: k4718.