

## 糖類の摂り過ぎは心臓血管に有害

食事による糖類の摂取と健康転帰について、得られるすべての研究のエビデンスの質、潜在的なバイアス、妥当性の評価のため、既存のメタ解析のアンブレラレビューを行った。

対象は、急性または慢性の疾患のない人について、食事による糖類の摂取が健康転帰に及ぼす影響を評価した無作為化比較試験、コホート研究、症例対照研究、横断研究に関する系統的レビューとメタ解析とし、データ検索には PubMed、Embase、Web of Science、Cochrane Database of Systematic Reviews、および参考文献リストを用いた。8,601 件の文献から、73 件のメタ解析と 83 項目の健康転帰（観察研究のメタ解析から 74 項目、無作為化比較試験のメタ解析から 9 項目）が特定された。健康転帰のうち、食事による糖類の摂取と有害な関連が有意に認められたのは 45 項目（内分泌/代謝系 18 項目、心臓血管系 10 項目、がん 7 項目、その他：神経精神、歯、肝臓、骨、アレルギーなど 10 項目）であった。エビデンスの質が中程度のものとしては、食事による糖類の摂取量が最も少ない集団に比べ、最も多い集団での体重の増加（砂糖入り飲料）[classIVエビデンス]、異所性脂肪の蓄積（添加糖）[classIVエビデンス]との関連が認められた。エビデンスの質が低度の関連としては、砂糖入り飲料の摂取量が週に 1 回増えるごとに通風のリスクが 4%上昇 [classIIIエビデンス]、1 日摂取量が 250mL 増加するごとに冠動脈疾患リスクが 17%上昇 [classIIエビデンス]、全死因死亡が 4%上昇 [classIIIエビデンス] することが示された。そのほか、エビデンスが低度の関連に、フルクトースの摂取量が 1 日に 25g 増えるごとにすい臓がんのリスクが 22%上昇すること [classIIIエビデンス] も示唆された。

したがって、食事からの糖類の過剰な摂取は、健康にとって益よりも害が大きく、とくに内分泌および代謝系や心臓血管系のリスクが増大することが示唆された。さらに、糖類による健康への有害な影響を低減するには、遊離糖や添加糖の摂取を 1 日 25g（小さじ 6 杯程度）未満に抑え、砂糖入り飲料の摂取を週 1 回（およそ 200～355mL）に制限することが推奨される。

出典：British Medical Journal. 2023 Apr 5; 381: e071609.