



< sekcia SEKCIA: Zdravie

## WHO varuje pred umelými sladidlami pri cielenom chudnutí



**Dlhodobé používanie umelých sladidiel môže mať nežiaduce účinky vrátane zvýšeného rizika cukrovky 2. typu, ochorení srdcovo-cievneho systému a úmrtnosti u dospelých.**

Autor **TASR**

16. mája 2023 14:07



účinky na zdravie. TASR správu prevzala z agentúry AFP.

Systematické posúdenie dostupných dôkazov potvrdilo, že umelé sladidlá nemajú žiadne dlhodobé prínosy v oblasti zníženia telesného tuku u dospelých či detí, uviedla Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) v pondelok zverejnených smerniciach.

Dlhodobé používanie umelých sladidiel môže mať nežiaduce účinky vrátane zvýšeného rizika cukrovky 2. typu, ochorení srdcovo-cievneho systému a úmrtnosti u dospelých.

Milióny ľudí na svete denne konzumujú umelé sladidlá v diétnych nápojoch. Jedným z cieľov je obmedziť konzumáciu cukru. Pozitívne účinky týchto sladidiel na zdravie však dlhodobo vyvolávajú spory.

Riaditeľ WHO pre oblasť výživy a bezpečnosti potravín Francesco Branca upozornil, že nahrádzanie cukru umelými sladidlami z dlhodobého hľadiska v oblasti udržiavania telesnej váhy nepomáha.

"Ľudia musia zvážiť iné spôsoby, ako obmedziť príjem pridaných cukrov, napríklad konzumáciu potravín s prirodzene sa vyskytujúcimi cukrami ako ovocie alebo nesladené potraviny a nápoje," povedal. Pripomenul, že umelé sladidlá nie sú nevyhnutné prvky výživy a nemajú žiadnu výživnú hodnotu.

WHO uviedla, že nové odporúčania sa vzťahujú na všetkých, okrem osôb trpiacich cukrovkou a na všetky umelé sladidlá, ktoré nie sú zaradené medzi cukry. Medzi najrozšírenejšie patrí acesulfám K, aspartám, advantan, cyklamáty, neotam, sacharín, sukralóza, stévia a deriváty stévie.

Thomas Sanders, emeritný profesor v oblasti výživy a dietológie na londýnskej univerzite King's College povedal, že výskum neposudzoval vplyv nahrádzania sladených nápojov nápojmi, v ktorých sú použité umelé sladidlá. WHO taktiež uviedla, že dospieť ku konečným záverom je náročné z dôvodu rôznorodosti účastníkov výskumu a komplexnosti sladidiel.

[Šport](#)[Počasie](#)[Publicistika](#)[Slovensko](#)[Zahraničie](#)[Ekonomika](#)

21°C



**Na 17. mája pripadá Medzinárodný deň  
boja proti homofóbii i transfóbii**



**WHO sťahuje z Ruska úrad pre prevenciu  
neinfekčných chorôb**



**WHO odvolala globálny núdzový stav v  
súvislosti s opičími kiahňami**

## Neprehliadnite



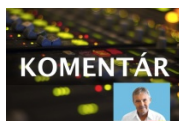
**ONLINE MS 2023: Slovinsko  
- Slovensko**



**OTESTUJTE SA: Zaváhajú aj  
znalci. Zvládnete vybrať  
správne slovo?**



**KAUZA KUCIAK: Alenu Zs.  
odsúdili na 25 rokov,  
Mariana K. oslobodili**



**VELKÁ ANALÝZA J. HRABKA:  
Ako sú na tom strany pred  
voľbami?**

Súkromie



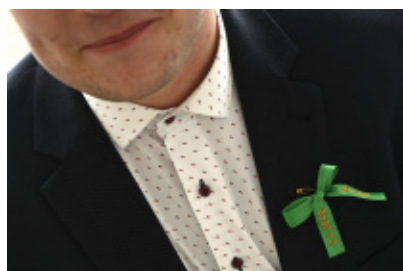
SNM MS v hokeji 2023



## Ramsay po triumfe nad Slovinskom: Na MS neexistujú ľahké zápasy

Slováci si po tesnom triumfe v B-skupine udržali nádej na postup do štvrtfinále, ale výkonom nepresvedčili.

dnes 6:13



**Začínajú sa ústne maturitné skúšky, potrvajú do 9. júna**

dnes 9:02

[Šport](#)[Počasie](#)[Publicistika](#)[Slovensko](#)[Zahraničie](#)[Ekonomika](#)[21°C](#)

dnes 8:55



## Historickú budovu pošty vo filipínskom meste Manila zachvátil požiar

dnes 7:42



## Mesto Dnipro odolalo nočným náletom Ruska, uviedol gubernátor

dnes 8:19



## Antonov: Ukrajina nemá infraštruktúru ani personál na prevádzku F-16

dnes 6:39



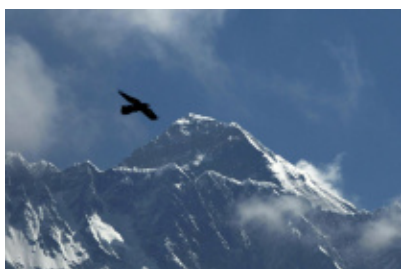
## Na Medzinárodnú vesmírnu stanicu odletela druhá čisto súkromná posádka

dnes 6:26



## USA kritizujú izraelského ministra za návštevu mešity al-Aksá

dnes 6:30



## Na Everest prvýkrát vystúpil človek s nohami amputovanými nad kolenami

dnes 6:34

[Šport](#)[Počasie](#)[Publicistika](#)[Slovensko](#)[Zahraničie](#)[Ekonomika](#)

21°C



nes 8:56

## Práve teraz

09:18 - **V Bratislave ráno komplikujú dopravu nehody a kolóny.** Informuje o tom Zelená vlna RTVS a Stella centrum.

09:01 - **Maturantov v nasledujúcich dňoch čakajú ústne maturitné skúšky.** Tie sa začínajú na niektorých školách od pondelka a potrvajú do 9. júna.

08:52 - **Hokejisti Švajčiarska bodovali naplno aj v šiestom vystúpení na MS** v Rige. Po triumfe 4:2 nad Českom sú pred záverečným utorňajším duelom proti Lotyšsku už istými víťazmi B-skupiny.

08:29 - **Ruskými jednotkami obsadená Záporožská jadrová elektrárňa (ZAES)** bola opäť odpojená od externej elektrickej siete. Podľa tvrdení proruských úradov táto situácia nastala v dôsledku prerušenia vedenia vysokého napätia v úseku, ktorý je pod kontrolou Ukrajiny.

08:24 - **Hokejisti Texas Stars so slovenským útočníkom Mariánom Studeničom** vypadli z play off AHL. V noci na pondelok podľahli v rozhodujúcom piatom dueli finále Centrálnej divízie na domácom ľade Milwaukee Admirals 2:5 a celú sériu prehrali 2:3 na zápasy.

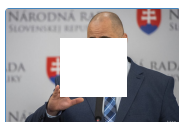
08:16 - **Rusko zaútočilo v noci na pondelok na juhokrajinské mesto Dnipro**, potvrdili tamojší predstavitelia. TASR informuje na základe správy stanice Sky News.

[Viac !\[\]\(21226b58c700e5231ab98d27101bac58\_img.jpg\)](#)

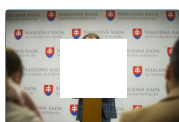
## Videá a prenosy TASR TV



**DIÁR: Prehľad udalostí na pondelok 22. mája (podcast a video)**



**ZÁZNAM: TK P.Linhart**



**ZÁZNAM: TK I.Matoviča**



**ZÁZNAM: Predseda vlády SR Ľ. Ódor navštívi Ministerstvo spravodlivosti**

Súkromie

[Šport](#)[Počasie](#)[Publicistika](#)[Slovensko](#)[Zahraničie](#)[Ekonomika](#)

21°C

6h

24h

7d

- 1 **Dubovcová: Rezort spravodlivosti navrhne stabilizáciu ľudských zdrojov**
- 2 Antonov: Ukrajina nemá infraštruktúru ani personál na prevádzku F-16
- 3 Ramsay po triumfe nad Slovinskom: Na MS neexistujú ľahké zápasy
- 4 Sopka Etna vybuchla, popol zastavil prevádzku letiska v Catanii
- 5 Pri havárii holandského lietadla v Chorvátsku zomreli všetci pasažieri
- 6 Demokrati sa nedohodli na spoločnom postupe s ďalšími stranami
- 7 OTESTUJTE SA: Zaváhajú aj znalci. Zvládnete vybrať správne slovo?

## Najnovšie správy na Teraz.sk

[ZOBRAZIŤ NAJNOVŠIE SPRÁVY](#)

### Vyhlásenia

- 18:32 **Avízo: MZVEZ: Minister Wlachovský odcestuje do Bruselu na zasadnutie Rady EÚ...**
- 16:51 Vyjadrenie: I. Brocková odcestovala na pracovnú návštevu Čínskej ľudovej...

[Viac](#)

## Priame prenosy z Národnej rady

[ZOBRAZIŤ VIAC](#)

Súkromie

[Šport](#)[Počasie](#)[Publicistika](#)[Slovensko](#)[Zahraničie](#)[Ekonomika](#)

21°C



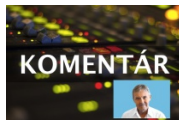
**ONLINE MS 2023: Slovinsko  
- Slovensko**



**OTESTUJTE SA: Zaváhajú aj  
znalci. Zvládnete vybrať  
správne slovo?**



**KAUZA KUCIAK: Alenu Zs.  
odsúdili na 25 rokov,  
Mariana K. oslobodili**



**VELKÁ ANALÝZA J. HRABKA:  
Ako sú na tom strany pred  
voľbami?**







Šport

Počasie

Publicistika

Slovensko

Zahraničie

Ekonomika

21°C



Šport

Počasie

Publicistika

Slovensko

Zahraničie

Ekonomika

21°C



Šport

Počasie

Publicistika

Slovensko

Zahraničie

Ekonomika

21°C



Šport

Počasie

Publicistika

Slovensko

Zahraničie

Ekonomika

21°C





Šport

Počasie

Publicistika

Slovensko

Zahraničie

Ekonomika

21°C



[Šport](#)[Počasie](#)[Publicistika](#)[Slovensko](#)[Zahraničie](#)[Ekonomika](#)

21°C

[Kontakt pre Vaše námety](#)[O portáli](#)[Aplikácie](#)[Redakcia portálu](#)[Reklama na webe](#)[Podmienky používania](#)[Pravidlá ochrany osobných údajov](#)

TERAZ MEDIA, a.s., Dúbravská cesta 14 841 04 Bratislava, IČO: 47345136, EV 40/22/SWP

Copyright © [TASR](#) a TERAZ MEDIA a.s. 2017. Publikovanie alebo ďalšie šírenie obsahu správ zo zdrojov Tlačovej agentúry Slovenskej republiky (TASR) alebo TERAZ MEDIA a.s. je bez predchádzajúceho písomného súhlasu TASR alebo TERAZ MEDIA a.s. výslovne zakázané. Pre získanie služieb TASR si pozrite ponuku na [www.tasr.sk](http://www.tasr.sk).

Obsah stránok je generovaný redakčným systémom Malina. Výsledkový servis: Livescore.

Web design and technology by ADIT Agency.

