全球110新发2型糖尿病或由含糖饮料导致

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/31176.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

全球110新发2型糖尿病或由含糖饮料导致

。 · 在2020年，全球有220万2型糖尿病新发病例和120万心血管病新发病例可归因于含糖饮料。在所有因2型糖尿病而死亡的人中，约5.1%是由含糖饮料导致，在所有因心血管疾病而死亡的人中，约2.1%由含糖饮料导致。

不少研究表明，含糖饮料会导致体重增加，并导致2型糖尿病和心血管疾病等。2025年1月7日，《自然-医学》（Nature Medicine）发表的一项研究对184个国家进行建模估算，发现2020年，全球约1/10的新发2型糖尿病和1/30的新发心血管疾病或可归因于摄入含糖饮料。最大比例的可归因病例出现在撒哈拉以南非洲、拉丁美洲和加勒比地区。

根据论文定义，含糖饮料指任何添加了糖且每8盎司（约240毫升）饮品中热量≥50千卡的饮料，包括商业或自制饮料、软饮料（酒精含量低于0.5%的天然或人工配制饮料）、能量饮料、果汁饮料、潘趣酒、柠檬水和鲜榨果汁，不包括100%纯果蔬汁、无热量人工甜味饮料和甜牛奶。

美国华盛顿大学（University of Washington）的Laura Lara-Castor等人试图量化全球含糖饮料用量上升对健康的影响。他们分析了全球饮食数据库（Global Dietary Database）的数据，该数据库包含基于个体饮食调查对含糖饮料摄入的估算数据，以及关于肥胖和糖尿病患病率的数据，包含450项有关含糖饮料的调查，涉及来自118个国家的290万个体，占全球人口的87.1%。

研究团队用一个模型结合了这些数据集，通过模拟在184个国家的人口中的影响，Lara-Castor和同事估计在2020年，全球有220万2型糖尿病新发病例和120万心血管病新发病例可归因于这些饮料。在所有因2型糖尿病而死亡的人中，约5.1%是由含糖饮料导致，在所有因心血管疾病而死亡的人中，约2.1%由含糖饮料导致。

研究团队认为，在全球范围内，含糖饮料对2型糖尿病的影响大于对心血管疾病的影响，这是因为肥胖对2型糖尿病的影响大于对心血管疾病的影响。而且与心血管疾病相比，2型糖尿病通常在更年轻的时候发病，大部分人在年轻时含糖饮料摄入量更高。此外，心血管疾病还有其他风险因素，如吸烟、低密度脂蛋白胆固醇和血压。

从地区看，在拉丁美洲和加勒比地区、南亚以及撒哈拉以南非洲地区，受教育程度较高的人群中与含糖饮料相关的健康负担相对较高；在中东和北非地区，受教育程度较低的人群负担较高；在南亚和撒哈拉以南非洲地区，城市和农村居民的负担都较高。在全球大多数区域，年轻人的负担比例高于老年人，而中年人和老年人的绝对负担更为显著。尽管由于老年人心脏代谢疾病的其他

风险因素，老年人中归因于含糖饮料的负担比例较低，但病例和死亡的绝对数量仍然很大。

研究团队还评估了1990至2020年，含糖饮料导致的2型糖尿病和心血管疾病随时间变化的趋势。总体来说，全球范围内由含糖饮料导致的2型糖尿病发病率增加1.3%，而心血管疾病发病率下降0.1%。撒哈拉以南非洲的2型糖尿病和心血管疾病比例增幅最大，病例数分别增加8.8%和4.4%。

“我们的研究结果明确警示，撒哈拉以南非洲大部分地方已发生了‘营养转型’——从传统饮食向西方饮食转变，需要政策制定者和公共卫生部门的紧急关注。许多撒哈拉以南非洲国家尚未实施任何限制含糖饮料摄入的措施。”作者在论文中写道，“至关重要的是，我们发现在许多此类地区，目前受教育程度较高的成年人中归因于含糖饮料的健康负担最大，这与区域经济增长和新兴中产阶级的崛起相符。例如，在南非，含糖饮料广告主要针对45岁以下的富裕男性，他们也是该国含糖饮料消费量最高的人群。尽管南非实施了含糖饮料税，但饮料行业增加了广告投放以抵消对销售的负面影响。另外，鉴于在许多地区受教育程度较高的成年人比受教育程度较低者的含糖饮料摄入量和健康负担更高，仅靠普通教育不太可能有效减少含糖饮料的摄入。”

研究人员强调，需要实施有针对性的干预措施。“尽管目前一些国家已出台了部分限制含糖饮料摄入量的政策，但我们的研究表明，仍需开展更多工作。”

（原标题：新研究：2020年全球1/10新发2型糖尿病或由含糖饮料导致）

作者：曹年润 来源：澎湃新闻

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发