

糖尿病患者常喝代糖汽水 视网膜更易严重病变

国外已有越来越多科学和临床研究显示，饮用代糖汽水会影响人们的心血管健康，以及提高人们患上代谢综合征和第二型糖尿病的风险。

叶伟强 报道
yapwq@sph.com.sg

我国和澳大利亚科研人员发现，常喝代糖汽水的糖尿病患者，视网膜更容易有较严重的病变问题。

具体来说，每周喝超过四罐或四瓶各375毫升代糖汽水（diet soft drinks）的糖尿病患者，出现较严重病变的风险，比不常喝这些普遍被认为是“较健康汽水选

择”的糖尿病患者高出两倍多。

病患出现的较严重病变指的是增殖性糖尿病视网膜病变（proliferative diabetic retinopathy）。

糖尿病会导致患者的视网膜微血管渗漏和梗阻，渗液进入视网膜后会导致视力模糊，发展到较严重的阶段时，眼睛内部会形成非常脆弱、容易出血的新生血管，也就是增殖性病变，这将

进一步影响视力并形成视网膜瘢痕，最后可能致瞎。

科研人员研究的对象是609名在澳洲墨尔本眼科医院求医的第一型和第二型糖尿病患者，并根据每周平均喝多少代糖汽水分为三个组别：不超过一罐或一瓶、一至四罐或瓶，以及超过四罐或瓶。

根据上述分组，喝最多，也就是每周喝至少1.5公升代糖汽水的病患，出现增殖性糖尿病视网膜病变的风险，比喝最少的组别高2.5倍。

领导这项研究的新加坡眼科

研究所高级临床研究员伊娃·芬威克（Eva Fenwick）博士接受《联合早报》访问时说：“尽管我们没有研究人们为什么选喝一般或代糖汽水，但糖尿病患者确实有可能以为代糖汽水‘较健康’，加上业者的营销手段也把这类代糖饮品打造为‘较健康’选择，而使得他们选择多喝这类饮料，甚至每周喝上1.5公升。”

针对这种情况，芬威克警惕说，国外已有越来越多科学和临床研究显示，饮用代糖汽水会影响人们的心血管健康，以及提高人们患上代谢综合征和第二型糖

尿病的风险。他们的最新研究也进一步肯定这个负面影响。

国外大型研究发现，每天喝代糖汽水的人，和不喝这些饮料的人相比，患第二型糖尿病的概率高出67%。原因可能是这类饮料内的代糖，提高了人们对含糖量高或能量高食品的食欲，也阻挠人脑正常地评估所需摄取的能量。美国曼哈顿人口研究则发现，比起不喝代糖汽水的人，每天喝的人中风或心肌梗死的风险高出1.45倍。

芬威克建议：“糖尿病患者若平时喝很多这类加入代糖的饮

料，应该征询他们主治医生的建议，以及他们是否应该改变饮食习惯来改善健康。”

保健促进局在“保健资讯网”（HealthHub）提供的建议是尽可能选喝白开水，而不是含糖饮料或其他加工饮料。

这份研究报告去年9月刊登在由皇家澳洲和新西兰眼科医师学院出版的学术期刊《临床与实验眼科学》（Clinical & Experimental Ophthalmology）。其他八名科研人员来自墨尔本大学、杜克—新加坡国立大学医学院，以及国大杨潞龄医学院。