

УДК 616–008.9–092:546.33.131:613.263

**Чернышов В. А.<sup>1</sup>, Ермакович И. И.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>ГУ «Национальный институт терапии им. Л. Т. Малой НАМН Украины», г. Харьков, Украина

<sup>2</sup>ООО «Медицинский центр здоровья», г. Харьков, Украина

---

**Резюме.** Обзор посвящен актуальной проблеме – влиянию поваренной соли и углеводов, содержащихся в пищевых продуктах, на кардиометаболический риск (КМР). Обсуждаются последствия ограничения употребления натрия для здоровья человека, которые могут привести к возрастанию популяционной частоты артериальной гипертензии (АГ), ожирения, сахарного диабета 2-го типа, дислипидемии и к повышению КМР. Показано, каким образом связаны между собой сахароза, фруктоза, АГ и кардиоваскулярный риск. Приводятся данные популяционных исследований по изучению взаимосвязи КМР с потреблением фруктозы и других сахаров. Обсуждаются результаты клинических исследований по изучению сердечно-сосудистых исходов, ассоциирующихся с модификацией потребления сахара. Приводятся диетические рекомендации экспертов, касающиеся потребления сахара и соли населением.

**Ключевые слова:** натрий, сахароза, фруктоза, глюкоза, артериальная гипертензия, инсулинорезистентность, сахарный диабет.