

УДК 616–008.9–092:546.33.131:613.263

Чернышов В. А.¹, Ермакович И. И.²

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

²ООО «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.