

Цікаво про клінічну біохімію

Фруктоза, що потрібно знати всім

Часто чую поради хворим на цукровий діабет виключити з раціону продукти, які містять глюкозу, і замість них вживати **фрукти**. В них міститься інший вуглевод – **фруктоза**.

Як фруктоза поводить себе в нашому організмі?

Переробка фруктози відбувається в печінці. Інші органи взагалі її не використовують. Перетворюється фруктоза у вільні жирні кислоти, тобто збільшує рівень жирів в організмі, причому найбільш шкідливих, тригліцеридів.

Тепер уявімо хворого з цукровим діабетом та ожирінням. Йому дозволили вживати фрукти, а цукор в раціоні він замінив фруктозою, вважаючи що це безпечно. При тій самій калорійності, що глюкоза, фруктоза солодша майже в два рази. А відчуття насичення людина отримує не від того, наскільки солодка їжа, а від того, скільки глюкози потрапило всередину клітин. А цей процес контролюється інсуліном. Фруктоза діє тут так: вона пригнічує гормон лептин, який регулює апетит, головний мозок не отримує від цього гормону потрібної інформації про насичення, і продовжує направляти сигнал про наявне відчуття голоду, людина, яка з'їла фрукти, продовжує відчувати голод. Тому не кваптесь вживати продукти, на яких написано «без цукру».

Але є ще одна особливість фруктози. В кінцевому варіанті її переробки утворюється сечова кислота. Надлишок сечової кислоти викликає подагру. Підвищення рівня сечової кислоти до 400 мкмоль/л у жінок та 420 мкмоль/л у чоловіків з наявними болями в суглобах нижніх кінцівок вже є початковою ознакою цього захворювання. Подагра майже стовідсотково залежить від раціону харчування. Вона дає загострення при прийомі алкоголю (а це теж речовини, які організм перетворює на вуглеводи), шавлю, шпінату, м'яса. Але дотримання дієти при подагрі при вживанні фруктів, соків, замінників цукру з фруктозою практично не дасть жодного ефекту.