

ارتفع احتمال إصابة الكبار بمرض السكري الذين كانوا يحبون تناول المأكولات  
المحلاة بالسكر المضاف أيام طفولتهم



تفيد دراسة تناولت فترة تقنين استهلاك السكر المضاف في المملكة المتحدة في خمسينيات القرن العشرين أيضًا إلى احتمال إصابة الأطفال الذين تناولت أمهاتهم غذاءً غنيًا بالسكر المضاف أثناء الحمل بالسكري في وقت لاحق من حياتهم (مرحلة الرشد التي تبدأ من مرحلة الشباب).

تناول الأطفال أغذية محلاة بسكر مضاف (1، 2) في أول عامين من عمرهم مرتبط بزيادة احتمال إصابتهم بمرض السكري وارتفاع ضغط الدم بعد عقود من عمرهم، ووفقًا لتحليل تناول فترة تقنين السكر في المملكة المتحدة (3) في الخمسينيات من القرن الماضي مقارنة بما بعدها.

**إذا زاد عن حده .. انقلب مَرّ**  
الحد الأعلى للكميات المسموحة لتناول السكر للأطفال:

**من 7 - 10 سنوات**  
لا يزيد عن 24 جرام ما يعادل 6 مكعبات سكر.

**من 4 - 6 سنوات**  
لا يزيد عن 19 جرام ما يعادل 5 مكعبات سكر.

**أقل من 4 سنوات**  
يفضل تجنب اللبنة والعصائر المحلاة في هذا العمر.

أنظف استهلكه الطفل يكون من السكر المضاف تختلف كمية السكر المضاف من منتج آخر على حسب الشركة المصنعة. لذلك راقب البطاقة الغذائية لمعرفة الكمية.

حقائق غذائية  
370

مجلس الصحة لدول مجلس التعاون  
Gulf Health Council  
WHO

© 2019 GHEC  
www.ghec.com  
@GHEC\_000  
مجلس الصحة لدول مجلس التعاون

الحدود العليا من كميات السكر المضاف المسموح بها للأطفال، بحسب السن،

إصدار مجلس الصحة لدول مجلس التعاون الخليجي

يبدو أن كمية السكر التي يستهلكها الطفل بعد بلوغه ستة أشهر لها التأثير الأعظم على احتمال إصابته بمرض مزمن في وقت لاحق من حياته. لكن الأجنة الذين تعرضوا لكمية أكبر من السكر في الرحم كانوا أكثر احتمالاً للإصابة بمرض السكري وارتفاع ضغط الدم مقارنة بأولئك الأجنة الذين كان مدخول امهاتهم من السكر حال انعقاد الحمل بهم محدوداً.

الخبيرة الاقتصادية تادي غرانشر Gračner Tadeja كانت حاملةً لبطلها الأول، وبحسب وصية طبيها كانت ملازمة للفراش عندما توصلت هي وزملاؤها لأول مرة إلى هذه الاستنتاجات، التي نُشرت في مجلة العلوم Science في 31 أكتوبر 2024 (4). "كان ذلك غير مقبول بالنسبة لي." "ربما كنت أتناول شوكولاتة في ذلك الحين."

لا تعني النتائج أن الحوامل ولا أولياء أمور الأطفال الصغار (بسن 3 إلى 5 سنوات) بحاجة إلى حذف السكر المضافة من -، بات الأطفال الغذائية البتة، كما تقول غرانشر، التي تعمل في جامعة جنوب كاليفورنيا في لوس أنجلوس. ولكن قد يكون هناك مجال للحد من تناول السكريات المضافة: ففي الولايات المتحدة، يتناول النساء الحوامل والمرضعات عادة أكثر من ثلاثة أضعاف الكمية الموصى بها من السكر المضاف. وتقول: "الأمر كله يتعلق بالاعتدال في كمية تناول الأغذية بالسكر المضاف."

التبعات المعتبرة لغذاء مرحلة الطفولة في الأمد الطويل

الدراسة التي أجريت في المملكة المتحدة ليست الأولى التي تربط بين التغذية في مرحلة الطفولة المبكرة واحتمال الإصابة بأمراض في وقت لاحق من الحياة. وقد أثبتت الدراسات السابقة أن التعرض إلى المجاعة أثناء وجود الطفل في رحم أمه يمكن أن ترفع احتمال الإصابة بمرض السكري بمرتين في وقت لاحق من الحياة (مرحلة الشباب وما بعدها) مقارنة بالذين لم يتعرضوا لهذه المشكلة حينئذ (5).

لكن البيانات المستمدة من الأحداث المأساوية مثل المجاعات والحروب قد يكون من الصعب تفسيرها أو تبريرها، كما تقول فالنتينا دوكي Duque Valentina، الخبيرة الاقتصادية في الجامعة الأمريكية في واشنطن العاصمة. وتقول: "في كثير من الأحيان، تؤثر هذه الأحداث التاريخية الكبيرة والصادمة في أشياء كثيرة". "أنت لا تعرف ما إذا كانت هذه التبعات بسبب الغذاء، أو بسبب الاجهاد النفسي، أو التغيرات الطارئة على الدخل أو ديناميكيات الأسرة (التغيرات التي تطرأ على العلاقات الأسرية أو على مكونات الأسرة نفسها)."

أتاح تقنين كميات استهلاك السكر المضاف في المملكة المتحدة فرصة لإلقاء نظرة أكثر تفصيلاً على تأثير التغذية في مرحلة مرحلة الرشد (التي تمتد من الشباب إلى الشيخوخة). أجبرت الصعوبات الاقتصادية خلال الحرب العالمية

الثانية الحكومة على فرض حصص غذائية، ولم يتم رفع القيود المفروضة على حصص السكر حتى عام 1953، بعد سنوات من انتهاء الحرب. بحلول ذلك الحين، كانت معظم جوانب التغذية الأخرى قد عادت إلى طبيعتها لتلبية التوصيات اليومية العادية.

خطرت ببال غرانشر فكرة المشروع أول مرة منذ سنوات عندما قرأت بالصدفة مقالًا حول رفع حصص السكر في المملكة المتحدة وشاهدت صورًا لأطفال وهم يتدفقون زرافات على المخابز عندما رُفعت القيود المفروضة.

وعندما شرعت غرانشر بإنشاء مجموعتها البحثية، وبدأت في وضع مقترح مع زملائها لدراسة هذا الحدث، أصبح البنك الحيوي في المملكة المتحدة متناهيًا، وهو عبارة عن بنك بيانات جينية وطبية فيه نصف مليون مشارك (6). وبعد التأكد من أن تناول السكر المضاف قد ارتفع بشكل كبير بعد رفع الحصص الغذائية، قام الفريق بالبحث في البنك الحيوي عن أشخاص ولدوا في الفترة ما بين أكتوبر 1951 ويونيو 1954، عندما كان تقنين الحصص ساري المفعول. ثم قارنوا صحة هؤلاء الأشخاص بصحة الأشخاص الذين حملت بهم أمهاتهم في الفترة ما بين يوليو 1954 ومارس 1956، بعد رفع القيود عن الحصص الغذائية.

تأثير لا يمكن إنكاره

ووجد الباحثون أن الذين حملت بهم أمهاتهم أثناء فترة فرض القيود على كمية السكر انخفضت نسبة احتمال إصابتهم بمرض السكري بـ 35% وانخفضت نسبة احتمال إصابتهم بارتفاع ضغط الدم بـ 20% مقارنة بالذين حملت بهم أمهاتهم بعد رفع حظر التقنين، وتأخير ظهور المرضين المذكورين مدة 4 سنوات وستين على التوالي.

تقول دوكي إن حجم التأثير كبير بشكل مدهش. وتقول: "إنه أمر لا يمكن إنكاره." "التغيير الكبير هنا له علاقة باستهلاك السكر المضاف." تقول دوكي إن النتائج يجب أن تدعو إلى بذل المزيد من الجهود لتثقيف النساء الحوامل بخصوص أهمية التغذية الجيدة.

توافق غرانشر على أن التثقيف الغذائي أمر بالغ الأهمية، ولكنها لا تريد أن يبالغ الآباء والأمهات القلقون في ردود فعلهم تجاه النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة. وتقول: "إن النساء الحوامل لديهن بالفعل أمور أخرى كثيرة تدعوهم للاهتمام بها." "لا بأس لو كان هناك زيادة بسيطة من كمية السكر المضاف من وقت إلى آخر."

