

【衝撃】人工甘味料はホルモンバランスを崩壊させる！ 糖アルコールは腸内環境を悪化させる！

糖尿病を招く可能性もあり

2015.06.21



まず前提として、いま市販に出まわる砂糖の代用品は、大きく2種類にわかれております。

糖アルコール: ソルビトール、キシリトール、エリスリトール、マンニトールなど

非栄養性甘味料: アスパルテーム、ネオテーム、サッカリン、スクラロース、アセスルファムKなど

・エネルギーとして吸収されないもの

どちらも体が上手く代謝できないため、エネルギーとして吸収されず、ゼロカロリー系の加工食品などに使われております。ただ、この2種には大きな違いがあるので、そこらへんを見ていきたいと思います。



・糖アルコールは腸を荒らす

糖アルコールは糖分を水素化分解したもので、血糖値に影響をあたえないものですから、糖質制限ダイエットではよく砂糖の代用品としてオススメされております。しかし、なにせ腸を荒らす作用が大きいもので、下記の症状を引き起こすんですな。

下痢

お腹のむかつき

お腹が張った感じ

腸内ガスの発生

空腹でもないのにお腹が鳴りまくる

アトピー

・腸内毒素症が発生

その原因は、糖アルコールが腸内で悪い菌のエサになるから(英文)。その結果、腸内細菌のバランスがくずれて「腸内毒素症」が起きまして、上にあげたような悪さをしちゃうわけです。

また、別の研究(英文)では、キシリトールやマンニトールなどの糖アルコールが、腸の上皮細胞（腸のメイン機能をつかさどる細胞）に穴を開け、リーキーガットの原因になるなんて話も。なかでも怖いのがエリスリトールで、2013年の論文(英文)によれば、やはり腸に穴が開きやすくなるうえに、ブルセラ族の細菌を増やす作用まであるそう。ブルセラは腐った牛乳なんかに発生しやすい、かなり悪性の細菌であります。

もちろん、個人の感受性や糖アルコールの種類によって症状は大きく変わりますし、糖アルコールとリーキーガットの関係も完全にあきらかになったわけじゃないんですが、腸内環境の改善は重要ポイントなんで十分に気をつけていきたいところ。



・非栄養性甘味料はホルモンバランスを崩す

非栄養性甘味料は、その名の通りカロリーがない甘味料のこと。そのため、ダイエット食品などによく使われております。

が、おもしろいことに、いくつかの実験(英文)では、非栄養性の甘味料をとらせたマウスは、食事の量が増えなかったにも関わらず肥満になってしまったんだとか。どうやら、人工甘味料はカロリーがない代わりに、ホルモンバランスや代謝に悪影響をあたえちゃうみたい。

実際、ヒトを対象にした実験(英文)によれば、人工甘味料は食欲や糖代謝に悪影響をあたえる可能性がデカいんだそうな。具体的には、以下のような流れになっております。

人工甘味料が腸とすい臓のホルモンを分泌する細胞にくっつく

↓

腸から食欲をコントロールするホルモン（グルカゴン）が上手く出なくなる

↓

食欲が増す！

腸内で悪さをして、痩せるホルモンの分泌量を下げちゃうわけですねー。また、別の実験(英文)によれば、人工甘味料にはインスリンをドバドバ出す作用があるそうで、以下のような可能性も指摘されております。カロリーがないのに糖尿病の危険があるという悲劇。

人工甘味料が舌の甘味センサーを刺激する

↓

舌が「甘い物を食べたよ～」と脳へ伝達

↓

脳が「血糖値が上がるからインスリンを出さない！」と勘違い

↓

血液中のインスリンレベルがムダに上がる

↓

インスリン抵抗性が上がる

↓

糖尿病に！

・まとめ

そんなわけで、基本的には人工甘味料も糖アルコールも使わないほうが吉。もちろん過剰な糖質は体に毒ですが、代用糖にもかなりの悪影響がありますもので。

といっても、いったん人工甘味料の強烈な甘味に慣れてしまうと、食事報酬が暴走した状態になってますから、最低でも2週間はかけて少しずつ減量していきつつ、フルーツやサツマイモのような加工度の少ない食品を取り入れていくことをオススメします。