

منظمة  
الصحة العالمية



مذكرة معلومات بشأن  
مدخول السكريات  
الموصى به في مبدأ  
المنظمة التوجيهي  
للبالغين والأطفال

© منظمة الصحة العالمية ٢٠١٥

جميع الحقوق محفوظة. يمكن الحصول على مطبوعات منظمة الصحة العالمية من على موقع المنظمة الإلكتروني ([www.who.int](http://www.who.int)) أو شراؤها من قسم الطباعة والنشر، منظمة الصحة العالمية، 20 Avenue Appia، 1211 Geneva 27، Switzerland، (هاتف رقم: ٣٢٦٤ ٢٢ ٧٩١ +٤١؛ فاكس رقم: ٤٨٥٧ ٢٢ ٧٩١ +٤١؛ عنوان البريد الإلكتروني: [bookorders@who.int](mailto:bookorders@who.int)).

وينبغي إرسال طلبات الحصول على إذن باستنساخ مطبوعات المنظمة أو ترجمتها - لأغراض البيع أو التوزيع غير التجاري - إلى قسم الطباعة والنشر عبر موقع المنظمة الإلكتروني ([http://www.who.int/about/licensing/copyright\\_form/en/index.html](http://www.who.int/about/licensing/copyright_form/en/index.html)).

والتسميات المستعملة في هذا المطبوع، وطريقة عرض المواد الواردة فيه، لا تعبر ضمناً عن أي رأي كان من جانب منظمة الصحة العالمية بشأن الوضع القانوني لأي بلد، أو أرض، أو مدينة، أو منطقة، أو لسلطات أي منها، أو بشأن تحديد حدودها أو تخومها. وتشكل الخطوط المنقوطة على الخرائط خطوطاً حدودية تقريبية قد لا يوجد بعد اتفاق كامل بشأنها.

كما أن ذكر شركات محددة أو منتجات جهات صانعة معينة لا يعني أن هذه الشركات والمنتجات معتمدة أو موصى بها من قبل منظمة الصحة العالمية، تفضيلاً لها على سواها مما يماثلها في الطابع ولم يرد ذكره. وفيما عدا الخطأ والسهو، تميز أسماء المنتجات المسجلة الملكية بالأحرف الاستهلاكية (في النص الإنكليزي).

وقد اتخذت منظمة الصحة العالمية كل الاحتياطات المعقولة للتحقق من المعلومات الواردة في هذا المطبوع. ومع ذلك فإن المواد المنشورة تُوزع دون أي ضمان من أي نوع سواء أكان بشكل صريح أم بشكل ضمني. والقارئ هو المسؤول عن تفسير واستعمال المواد المنشورة. والمنظمة ليست مسؤولة بأي حال عن الأضرار التي قد تترتب على استعمالها.

التصميم والتخطيط: ألبرتو مارش

طبع بواسطة خدمات إنتاج الوثائق في منظمة الصحة العالمية، جنيف، سويسرا

يوصي مبدأ منظمة الصحة العالمية التوجيهي الجديد: "مدخول السكريات الحرة للكبار والأطفال" بخفض مدخول السكريات الحرة طيلة العمر. فينبغي بالنسبة إلى الكبار والصغار خفض مدخول السكريات الحرة إلى أقل من ١٠٪ من إجمالي مدخول الطاقة. ومن شأن الخفض أكثر من ذلك إلى ٥٪ من إجمالي مدخول الطاقة أن يحقق فوائد صحية إضافية.

## السكريات الحرة مقابل السكريات الأصلية

تركز توصيات المبدأ التوجيهي على الآثار الصحية الموثقة ذات الصلة بمدخول "السكريات الحرة". وتشمل السكريات الحرة السكريات الأحادية والسكريات الثنائية التي تضاف إلى الأغذية من جانب صانعها أو طاهيها أو مستهلكها، والسكريات التي توجد بشكل طبيعي في العسل والشراب وعصير الفواكه وتركيزات عصير الفواكه.

وتختلف السكريات الحرة عن السكريات الأصلية التي توجد في الفاكهة والخضروات الطازجة الصحيحة. ونظراً لعدم وجود أية بينات مبلغة تربط بين استهلاك السكريات الطبيعية وبين آثار ضارة بالصحة فإن توصيات المبدأ التوجيهي لا تنطبق على استهلاك السكريات الطبيعية التي توجد في الفاكهة والخضروات الطازجة الصحيحة.

## توصيات قوية

إن التوصيات بخفض مدخول السكريات الحرة وبالقيام بذلك طيلة العمر تستند إلى تحليل أحدث البينات العلمية في هذا الصدد. وتظهر هذه البينات، أولاً، أن البالغين الذين يستهلكون سكريات أقل يكون وزنهم أقل، وثانياً، أن هناك صلة بين زيادة السكريات في النظام الغذائي وبين زيادة مقابلة في الوزن. وعلاوة على ذلك تبين البحوث أن الأطفال الذين يتناولون أعلى مدخول من المشروبات المحلاة بالسكر يكونون أكثر عرضة لزيادة الوزن أو السمنة من الأطفال الذين يتناولون مدخولاً منخفضاً من المشروبات المحلاة بالسكر.

والتوصية مدعومة كذلك ببينات تظهر أن معدلات تسوس الأسنان تزيد عندما يبلغ مدخول السكريات الحرة ١٠٪ أو أكثر من إجمالي مدخول الطاقة، مقارنة بالوضع عندما يكون مدخول السكريات الحرة أقل من ١٠٪ من إجمالي مدخول الطاقة.

وبناءً على جودة البينات تصنف المنظمة هذه التوصيات على أنها توصيات "قوية": يمكن أن تُعتمد كسياسة في معظم الأوضاع. ويمكن أن تتصرف البلدان بناءً على هذه التوصيات وتضع مبادئ توجيهية بشأن النظام الغذائي تستند إلى الأغذية، مع مراعاة الأغذية المتاحة محلياً والعادات الغذائية. ومن الخيارات الأخرى للسياسات توسيم الأغذية والتوسيم الخاص بالقيم التغذوية، وتوعية المستهلك، وتنظيم المأكولات والمشروبات غير الكحولية الغنية بالسكريات الحرة، ووضع سياسات ضريبية تستهدف الأغذية الغنية بالسكريات الحرة. ويمكن أن ينفذ الأفراد هذه التوصيات من خلال تغيير اختياراتهم للأغذية.

## توصية مشروطة بشأن مواصلة تخفيض مدخول السكر

نظراً إلى طابع الدراسات القائمة حالياً، تُقدّم توصية تخفيض مدخول السكريات الحرة بنسبة تقل عن ٥٪ من إجمالي الطاقة بوصفها "توصية مشروطة" في النظام الذي تنتهجه المنظمة في إصدار التوجيهات المسندة بالبيّنات.

وأجري عدد قليل من الدراسات الوبائية على فئات السكان التي تستهلك مدخولاً منخفضاً من السكريات. ولا يوجد سوى ثلاث دراسات وطنية على نطاق الفئات السكانية ككل تتيح المجال أمام إجراء مقارنة لمعدلات الإصابة بتسوس الأسنان الناجم عن استهلاك مدخول السكريات بنسبة تقل عن ٥٪ بمدخولها الأعلى من تلك النسبة من إجمالي مدخول الطاقة، ولكن بنسبة تتدنى عن ١٠٪ من ذلك الإجمالي.

وقد أُجريت تلك الدراسات البيئية القائمة على السكان خلال فترة انخفاض فيها معدل توافر السكريات انخفاضاً كبيراً من ١٥ كيلوغراماً للفرد الواحد سنوياً قبل الحرب العالمية الثانية إلى أقل من ٠,٢ كيلوغرام للفرد الواحد سنوياً في عام ١٩٤٦. وتشكّل هذه "التجربة الطبيعية" التي أثبتت انخفاضاً في معدل الإصابة بتسوس الأسنان، الأساس الذي تستند إليه التوصية القاضية بأن من شأن تخفيض مدخول السكريات الحرة إلى أقل من ٥٪ من إجمالي مدخول الطاقة أن يعود بفوائد صحية أخرى تتخذ شكل انخفاض في معدلات الإصابة بتسوس الأسنان.

ويستهلك علاج أمراض الأسنان نسبة تتراوح بين ٥٪ و ١٠٪ من ميزانيات الصحة بالبلدان الغنية، فيما تُترك إلى حد كبير حالات تسوس الأسنان دون علاج في البلدان المنخفضة الدخل التي تتجاوز فيها تكلفة علاجها جميع الموارد المالية المتاحة لرعاية صحة الأطفال.

وتُصدِر المنظمة توصيات مشروطة حتى في الحالات التي قد لا تكون فيها نوعية البيّنات قوية بالنسبة إلى المسائل المتعلقة بأهمية الصحة العمومية. والتوصية المشروطة هي عبارة عن توصية يُحتمل أن تفوق فيها النتائج المرغوبة من التقيد بها الآثار غير المرغوبة المترتبة عليها، ولكن هذه المقايضات لا يمكن توضيحها؛ لذا يلزم إجراء حوار مع أصحاب المصلحة وعقد مشاورات قبل الشروع في تطبيق التوصية بوصفها سياسة متبعة.

## تنقيح الدليل في المستقبل

من المقرر تحديث الدليل في عام ٢٠٢٠، ومن شأن تحديث التوصيات أن يستفيد من البحث في المجالات التالية:

- كيف يؤثر مدخول السكريات الحرة على الاستقلاب
- إجراء دراسات طويلة الأجل تبين كيف تأثر التغييرات في مدخول السكريات الحرة على الصحة
- تحديد عتبات يؤدي بعدها استهلاك السكريات الحرة إلى زيادة الوزن
- فعالية التغييرات السلوكية في تخفيض مدخول السكريات الحرة
- إجراء دراسات زُمر لتقييم مخاطر الإصابة بتسوس الأسنان عند استهلاك السكر بمدخول مختلف المستويات.

لمزيد من المعلومات يرجى الاتصال:

Department of Nutrition for Health and Development

World Health Organization

20, Avenue Appia, CH-1211 Geneva 27, Switzerland

Fax: +41 22 791 4156

E-mail: [nutrition@who.int](mailto:nutrition@who.int)

[www.who.int/nutrition](http://www.who.int/nutrition)

