



Embargoed: Wednesday June 12th 2019 11am BST

Press contact: Katie Abbotts

External Communications and Media Officer, Cochrane

M +44(0) 7810 504380 E kabbotts@cochrane.org or pressoffice@cochrane.org

最新 Cochrane 系统综述评估了不同方法减少含糖饮料消费的证据

人们认为含糖饮料的消费是全球肥胖流行背后的一个关键驱动力，并与蛀牙、糖尿病和心脏病有关。包括世界卫生组织（World Health Organization, WHO）在内的许多公共卫生机构呼吁各国政府、食品和饮料工业、教育机构、工作场所和社会民间组织支持选择更健康的饮料。

Cochrane 的这项新综述总结了在人群水平上检测减少含糖饮料消费的不同方法的研究结果。来自德国和英国的一组研究人员研究了 58 项研究的结果，这些研究评估了一系列旨在改变人们消费或购买含糖饮料的物理或社会环境的方法和策略。这些研究在不同的环境场景中进行，包括学校、咖啡馆、餐馆、家庭和零售店。

这些研究评估了一系列不同减少消费的方法，如给含糖饮料和健康替代品添加标签以及重新定价。他们还研究了更广泛的政策措施，比如以社区为基础的活动，来鼓励人们做出更健康的选择。这些研究在 19 个不同的国家进行，分别来自北美和南美、大洋洲和欧洲以及东南亚。

在所研究的干预措施中，类别广泛，涉及标签、营养标准、价格上涨和补贴、以家庭为基础的干预措施、针对整个食品供应的干预措施、零售和食品服务、和跨部门的方法如食品福利项目、贸易和投资政策，其中证据的确定性从非常低到中等不等。

综述作者确定了一些现有的科学证据，表明目前存在可以减少人们饮用含糖饮料数量的措施。这些措施包括：

- 添加容易理解的标签，比如“红绿灯”标签，以及用星星或数字来评价饮料健康程度的标签。
- 限制含糖饮料在学校的供应。
- 上涨餐馆、商店和休闲中心供应的含糖饮料的价格。
- 连锁餐厅的儿童菜单里默认包含更健康的饮料，而不是含糖饮料。
- 在超市推广、摆放更健康的饮料。
- 政府食品福利(例如食品券)不能用于购买含糖饮料。
- 社区活动的更关注支持健康饮料的选择。
- 改善家庭提供低热量饮料的措施，例如通过家庭订购递送瓶装水和功能饮料。

Cochrane 研究人员还发现，有证据表明，改善家中饮用水和功能饮料的供应可以帮助人们减肥。还有一些其他的方法可能会影响人们含糖饮料的摄入，但对于这些问题，现有的证据并不确定。

既往的研究表明，健康教育和对加糖饮料征税也可以帮助减少民众的消费，但这些方法没有在本综述内进行评估。对含糖饮料、未经加工的糖和添加糖的食品采取征税的问题将在未来的两项 Cochrane 综述中进行研究。

该研究报告的作者 Hans Hauner 是德国慕尼黑工业大学营养医学教授，也是该领域的世界领先专家。他认为尤其是政府和行业，都必须尽自己的一份力量，让健康的选择成为消费者的简单选择。这项综述强调了有助于实现这一目标的关键措施。

综述作者德国慕尼黑大学公共卫生和卫生服务研究的教授 Eva Rehfuss 也认为，该综述强调了支持全民健康饮料选择的全面战略的基本组成部分。然而，仍需要更多的措施来了解在特定的环境中，比如学校和工作场所，对于不同社会经济和文化背景的人，以及在不同经济发展水平的国家，什么方式是最有效的。这将有助于我们进一步改进现有的方法。因此，执行这些措施的决策者和从业人员应与研究人员合作，以便进行高质量的评估。

综述的主要作者德国慕尼黑大学的研究助理 Peter von Philipsborn 认为，饮用含糖饮料是一个全球性问题，南非、墨西哥和巴西等中等收入国家受影响尤为严重。全世界的决策者应对本综述中强调的措施加以考虑。

这项来自 Cochrane 公共卫生组的系统综述是由慕尼黑大学佩滕科弗公共卫生学院医学信息处理、生物统计学和流行病学研究所，慕尼黑工业大学和伦敦大学学院的研究人员进行的。

--终--

编者按：

引用： Von Philipsborn P, Stratil JM, Burns J, Busert LK, Pfadenhauer LM, Polus S, Holzapfel C, Hauner H, Rehfuss E. Environmental interventions to reduce the consumption of sugar-sweetened beverages and their effects on health. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, Issue 6. Art. No.: CD012292. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012292.pub2>

如需更多资料及访谈要求，请联系：

Katie Abbotts

Cochrane 对外通讯和媒体工作人员，电话：+44(0) 7810 504380

邮箱：kabbotts@cochrane.org

pressoffice@cochrane.org

关于 Cochrane

Cochrane 是一个由研究人员、专业人员、患者、护理人员和对健康感兴趣的人组成的全球独立性组织。Cochrane 对通过研究产生的所有最佳可用证据进行综述，使有关健康的决策更容易获得相关信息。这些被称为系统综述。Cochrane 是一个非营利组织，它与 130 多个国家的合作者共同努力，提供可靠的、可获取的、不受商业赞助和其他利益冲突影响的健康信息。我们的工作被公认为是高质量、可靠信息的国际黄金标准。

登录 [cochrane.org](https://www.cochrane.org) 获取更多
关注我们的 [twitter@cochranecollab](https://twitter.com/cochranecollab)

译者：刘雪寒，审校：鲁春丽，北京中医药大学循证医学中心。2019年7月22日