



Home » Здоров'я » Дієтологи назвали напої, які різко підвищують цукор у крові

## Дієтологи назвали напої, які різко підвищують цукор у крові



ЮЛИЯ КОВАЛЬЧУК — 11 Травня 2026, 11:14 ⌚ 2 Mins Read — ЗДОРОВ'Я



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Людам із підвищеним рівнем цукру в крові або діабетом варто особливо уважно ставитися не лише до їжі, а й до напоїв. Дієтологи попереджають, що деякі популярні напої можуть провокувати різкі стрибки глюкози та погіршувати стан організму.

Про це пише [EatingWell](#).

Експерти пояснюють, що найбільшу небезпеку становлять солодкі напої. Йдеться про газовану воду, енергетики, а також підсолоджену каву та чай.

За словами дієтологів, головна проблема полягає у тому, що такі напої містять багато цукру, але майже не мають клітковини, білків чи жирів, які могли б уповільнювати засвоєння глюкози.

Через це цукор дуже швидко потрапляє у кров, провокуючи різкі стрибки рівня глюкози.

Дієтологиня Бріттані Полсон пояснила, що після різкого підвищення цукру часто настає таке ж різке падіння.

Це може викликати втому, перепади енергії та посилення голоду.

Крім того, фахівці попереджають про ризики для серця. Американська асоціація діабету зазначає, що регулярне вживання солодких напоїв може підвищувати ризик серцево-судинних захворювань.

Ще одна проблема — так звані “порожні калорії”.

Діабетологиня Тоні Ізабелла пояснила, що рідкі калорії людина часто не помічає, тому може споживати їх у великій кількості, не відчуваючи ситості.

За словами експертів, особливо небезпечними можуть бути підсолоджені напої з кофеїном.

Дієтологиня Шейла Паттерсон зазначила, що у деяких людей кофеїн здатний впливати на гормони та підвищувати інсулінорезистентність.

У результаті рівень цукру в крові може зростати ще сильніше.

Саме тому людям із діабетом або високим рівнем глюкози радять максимально обмежити вживання солодких напоїв та уважно контролювати їхню кількість у раціоні.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: [corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

напої

## КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)

---

[Україна](#)

---

[Політика](#)

---

[Економіка](#)

---

[Світ](#)

---

[Стиль життя](#)

---

[Авто](#)

---

[Технології](#)

---

[Суспільство](#)

---

[Здоров'я](#)

---

## ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

---

[Автори](#)

---

[Редакційна політика і стандарти](#)

---

[Політика використання ШІ](#)

---

[Політика конфіденційності](#)

---

[Правила коментування](#)

---

[Контакти](#)

---

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

[editor@expert.in.ua](mailto:editor@expert.in.ua)

[corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

[reklama@expert.in.ua](mailto:reklama@expert.in.ua)

expert.in.ua © 2026 Всі права захищено.