

## תוכן העניינים

1	הקדמה
3	פרק 1 - סוכר במזון מעובד ובריאות הציבור
12	פרק 2 – גישות מוסריות
21	פרק 3 כלים יישומיים
26	סיכום
27	ביבליוגרפיה

## הקדמה

השמנת יתר היא אחת מהבעיות הבריאותיות הגדולות ביותר בעולם בעשורים האחרונים. בהתחלה היתה זו בעיה של המדינות המערביות בלבד, אבל עם השנים הבעיה הזאת הולכת ונהיית נפוצה יותר בעולם, ולמעשה כעת היא מוכרת כמעט בכל מדינות העולם. למעשה, השמנת יתר מוכרת כיום כגורם שעומד ברקע של גורמי המחלה והמוות הנפוצים ביותר בעולם כולו. בעיקר הכוונה היא למחלות לב ולסכרת מסוג 2 (סכרת מבוגרים), אבל לא רק להם. השמנת יתר פוגעת בשורה ארוכה של מנגנונים בגוף, וביניהם גם המערכת החיסונית, והשנה התברר שהיא גם הגורם המוביל בעולם לסיבוכים ממחלת הקורונה.<sup>1</sup>

הגורם העיקרי להשמנת היתר בעולם הוא סוכר. סוכר יכול לבוא בצורות שונות מאד, מסוכר לבן ועד פחמימות מורכבות כמו עמילן שנמצא בתפוחי אדמה או בחיטה. במידה מסוימת, קיים נזק בכל שימוש בפחמימות, אבל לגבי הפחמימות המורכבות יש גם תועלת רבה, והשימוש הרצוי הוא מאוזן. סוכר נקי, לעומת זאת, גם אם יש בו תועלת מסוימת במקרים מסוימים, נחשב כיום כחומר מזיק ביותר, שיש להימנע מהשימוש בו ככל האפשר.<sup>2</sup>

בנוסף לכך, גם חומרים אחרים שנמצאים במזון תורמים להשמנת יתר, והעיקריים ביניהם הם שומן רווי ונתרן, שהוא מרכיב של מלח. כל החומרים האלו הם חומרים נחוצים לגוף שמצויים בסוגים רבים של מוצרי מזון באופן טבעי. אבל יצרני מזון מוסיפים אותם בכמויות גדולות למזון מעובד שהם מייצרים. למעשה, במשך שנים רבות היצרנים עשו זאת למרות שהיו שהם ידעו שתוספת סוכר ושומנים רוויים מזיקים לבריאות. במשך שנים רבות הם גם הסתירו את המחקרים האלה וגם תרמו למסעות פרסום שעודדו לדוגמא ספורט בתור התרופה להשמנת יתר – ככה הם הסירו מעצמם את האחריות להשמנה, ואפילו יצרו לעצמם תדמית כאילו הם פועלים למען הבריאות של הצרכנים. בנוסף לכך, הם גם הפעילו לחצים פוליטיים ואחרים על מנת לדחות ככל האפשר את הנסיגות לפקח על כמות החומרים המזיקים במזון, או לחייב את היצרנים לסמן מוצרי מזון שיש בהם תכולה גבוהה של סוכר, שומן רווי או נתרן.<sup>3</sup>

אין ספק שליצרנים יש אחריות מסוימת בתחום הזה, והוכח משפטית שהם פעלו באופן פסול על מנת להתחמק מאחריות (כפי שיפורט בפרק 1). אך יש לזה גם צד שני. יש כאן גם עניין של חופש של הצרכנים. אם סוכר הופך את המוצרים לטעימים יותר, צרכנים יקנו אותם יותר. היצרנים פועלים בשוק תחרותי, ומי שמייצר מוצרים טעימים יותר הוא זה שיצליח בשוק הזה. למעשה, התברר שיש כאן שאלה טכנית אפילו מסובכת יותר. במקרים רבים, מוצרים שאין בהם בכלל תוספת של סוכר הם כמעט בלתי אכילים בעיני רוב האנשים. הסוכר חיוני לא רק בשביל להפוך את המוצרים לטעימים יותר, לעומת מוצרים שהם קצת פחות טעימים. הסוכר גם משנה את המרקם של המוצרים ותכונות אחרות שלהם. זה לא רק איזה פינוק שאפשר בקלות לוותר עליו. הוויתור על הסוכר יוצר בעיה אמיתית.<sup>4</sup> כלומר, צריך להיות כאן איזון מסוים בין שני גורמים – האחריות של היצרנים לתכולת המזון מצד אחד, והצורך שלהם לייצר מזון שהלקוחות ירצו מצד שני. מהו האיזון הזה, וכיצד הוא יושג, תהיה השאלה שתנחה את העבודה הזו.

<sup>1</sup> Kompaniyets, Lyudmyla et al., Body Mass Index and Risk for COVID-19–Related Hospitalization, Intensive Care Unit Admission, Invasive Mechanical Ventilation, and Death — United States, March–December 2020. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 12/3/2021.

<sup>2</sup> World Health Organization, Guideline: Sugars Intake for Adults and Children. World Health Organization .special report, 2015.

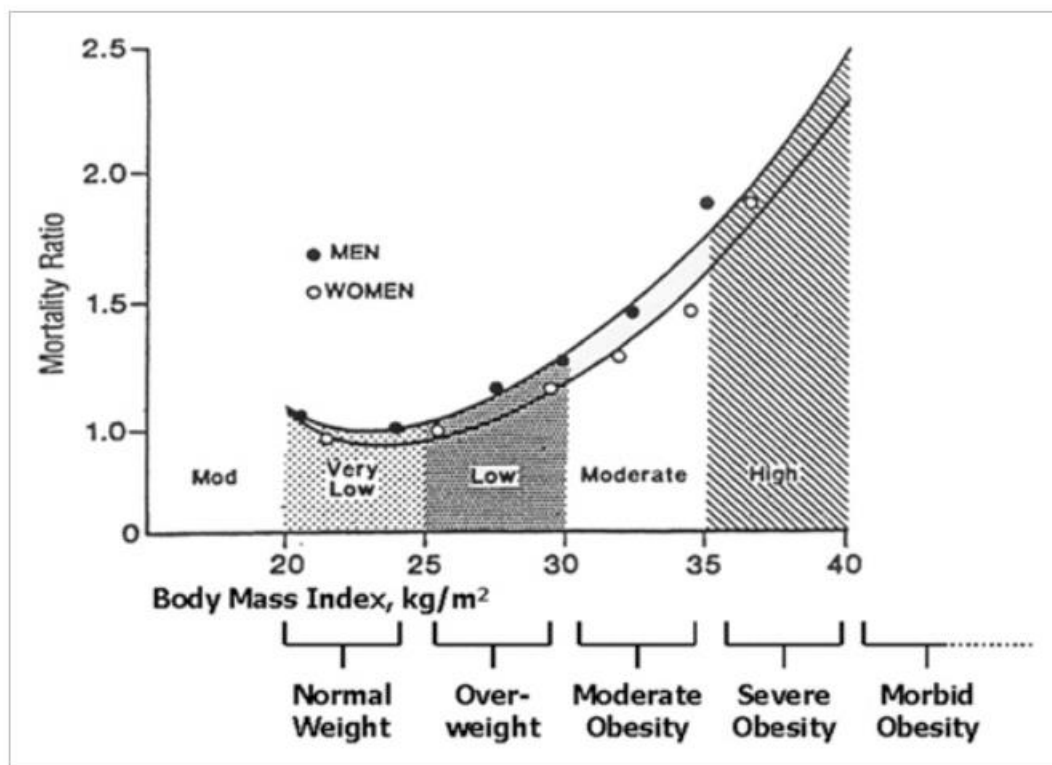
<sup>3</sup> Union of Concerned Scientists, (2014). **Research report: Added Sugar, Subtracted Science: How Industry Obscures Science and Undermines Public Health Policy on Sugar**. New York

<sup>4</sup> McVeigh, T' (2015), 'Take out the sugar and everything changes': the lab on the food wars frontline. **The Guardian**, 19/7/2015 <https://www.theguardian.com/society/2015/jul/19/sugar-cut-uk-intake-scientists-lobby-government>

## פרק 1 - סוכר במזון מעובד ובריאות הציבור

### הצגת הנושא

על פניו, הנושא של הוספת סוכר למזונות מעובדים עשוי להיראות פשוט. קיימת הסכמה שאפשר לכוון אותה קונצנזוס מדעי מלא, שלפיה סוכר הוא חומר מזיק ביותר, שהתרומה שלו לשורה ארוכה של בעיות בריאות מוכרת ומובנת היטב לקהילה המדעית.<sup>5</sup> מעל לכל, זהו התורם העיקרי לתופעה שמכונה "המגפה של השמנת היתר", שנחשבת כיום לאחת הסכנות הבריאותיות המובילות בעולם המפותח, מגפה שמתבטאת בסכנות בריאותיות רבות, כמו שבץ, מחלות לב ועוד. הסוכר אינו גורם לסכנות האלו באופן ישיר, אבל השמנת יתר היא הגורם המוביל בהגדלת הסיכון ללקות בהן. לפי ארגון הבריאות העולמי, כ-1.7 מיליארד בני-אדם ברחבי העולם סובלים ממשקל עודף, ומתוכם כ-300 מיליון אנשים סובלים מהשמנת יתר חולנית (Obesity). השמנת יתר היא כיום הגורם המוביל מבין הגורמים שאפשר למנוע בעלייה בתמותה.



מקור: Qiang, 2004

בנוסף, הסוכר הוא גם גורם חשוב במחלת הסוכרת מסוג 2, סכרת מבוגרים, שהיא כיום אחת מגורמי התמותה העיקריים בעולם המפותח. לפי הדעה המקובלת בעולם המדעי, צריכת סוכר אינה גורמת בפני עצמה למחלת הסכרת, אבל היא מגדילה במידה רבה את הסיכוי ללקות בה, וקיימת הסכמה שצריכת הסוכר

World Health Organization, **Guideline: Sugars Intake for Adults and Children**. World Health Organization<sup>5</sup> special report, 2015.

תקציר זה כפוף לתקנון אתר [Grade.co.il](http://Grade.co.il) ויחולו עליו התנאים הכתובים שם. העושה שימוש במסמך, לרבות קריאתו, מקבל על עצמו ללא סייגים את כל התנאים הקבועים בתקנון. מעבר לכך, אין להעתיק, לשכפל, לשנות, להפיץ, לפרסם, לשדר, להציג בפומבי, להעמיד לרשות הציבור, למסור או למכור לצד שלישי או לעשות שימוש מסחרי כלשהו במסמך זה ו/או כל חלק ממנו.