

# احذر! تناول مشروب غازي يوميًا يضاعف خطر الإصابة بسرطان المعدة



السبت 22 أغسطس 2026 04:00 م

يُعد سرطان المعدة رابع سبب رئيس للوفاة بالسرطان في جميع أنحاء العالم، وتشمل عوامل الخطر المعروفة للمرض التدخين، وشرب الكحول، وبعض أمراض المعدة مثل التهاب المعدة أو الارتجاع الحمضي الشديد.

وتوصلت دراسة حديثة إلى أن المشروبات الغازية قد تزيد أيضًا من خطر الإصابة بالمرض إذ أظهرت أن تناول مشروب غازي واحد فقط يوميًا قد يزيد من خطر الإصابة بسرطان المعدة بأكثر من الضعف.

## المشروبات المحلاة بالسكر

وتتبع الباحثون 112 ألفًا و284 شخصًا على مدى عدة عقود وروصدوا كمية المشروبات التي يتناولونها.

وقاموا بتصنيف المشروبات المحلاة بالسكر إلى مشروبات غازية عادية، ومشروبات الباناش، ومشروبات الليمون، ومشروبات رياضية. وتم تصنيف المشروبات المحلاة صناعيًا على أنها مشروبات منخفضة السعرات الحرارية مثل المشروبات الغازية الدايت.

وأوضح الباحثون في مقال نُشر في مجلة "جاسترو هيلب أدفانسيز"، أنهم قسموا المشاركين إلى خمس مجموعات بناءً على عدد المشروبات الغازية التي تناولوها.

وعلى ضوء ذلك، تتبعوا أياً من هؤلاء الأشخاص تم تشخيص إصابته بسرطان المعدة لاحقًا. ومن بين أكثر من 112 ألف مشارك، أصيب 278 منهم بالمرض - 140 امرأة و 138 رجلاً.

ووجد الباحثون أن خطر الإصابة بسرطان المعدة كان أعلى بمقدار 2.45 مرة لدى أولئك الذين يشربون مشروبًا سكريًا واحدًا على الأقل يوميًا، مقارنة بأولئك الذين نادرًا ما يشربون مشروبًا سكريًا.

وكان الخطر لدى النساء ثلاثة أضعاف للواتي يشربن المشروبات الغازية مرة واحدة على الأقل في اليوم، وبالنسبة للرجال كان أعلى بمرتين.

والأهم من ذلك، أن الأشخاص الذين تناولوا المشروبات الغازية بضع مرات في الشهر أو بضع مرات في الأسبوع لم يلاحظوا زيادة في خطر إصابتهم بأي شكل من الأشكال.

ولاحظت الدراسة أن العادة اليومية هي التي أحدثت الفرق.

## هل الفركتوز السبب؟

كما قام الباحثون بدراسة الفركتوز - وهو سكر موجود بشكل طبيعي في الفاكهة ويستخدم في بعض المشروبات الغازية - ولاحظوا أن الأشخاص الذين تناولوا المزيد من الفركتوز لديهم أيضًا معدلات أعلى للإصابة بسرطان المعدة.

لكنهم لم يتمكنوا من تحديد ما إذا كان الفركتوز نفسه هو المشكلة أم لا.

## المشروبات المحلاة صناعيًا

وفي الوقت ذاته، لم يظهر أن تناول المشروبات المحلاة صناعيًا يزيد من خطر الإصابة بسرطان المعدة [1]

لكن الباحثين حذروا من أن معرفتهم بالمحليات الصناعية لا تزال في طور التطور [2]

لم يتضح بعد بالضبط كيف تساهم المشروبات السكرية في الإصابة بسرطان المعدة، لكن الباحثين خمنوا أن ذلك قد يكون جزئيًا بسبب زيادة الوزن، أو مشاكل الأنسولين، أو التغيرات الهرمونية، أو الالتهابات ، أو اختلال التوازن البكتيري في الأمعاء [3]

وتم ربط المشروبات الغازية سابقًا بخطر الإصابة بسرطان الكبد [4] ويحتاج الباحثون الآن إلى إجراء المزيد من الأبحاث حول العلاقة بين المشروبات السكرية وسرطان المعدة [5]

تجدر الإشارة أيضًا إلى أن هذه الدراسة كانت قائمة على الملاحظة، مما يعني أنه على الرغم من أنها تُظهر وجود ارتباط بين الأمرين، إلا أنها لا تستطيع إثبات أن المشروبات الغازية تسبب سرطان المعدة [6]