

KALORIENARME/-FREIE SÜBSTOFFE BEI DER KALORIEN- UND ZUCKERREDUZIERUNG

KALORIENARME/-FREIE SÜBSTOFFE...



sind Lebensmittelzutaten wie Acesulfam-K, Aspartam, Cyclamat, Saccharin, Sucralose oder Steviolglykoside



werden in Lebensmitteln und Getränken anstelle von Zucker verwendet, um einen süßen Geschmack mit weniger oder gar keinen Kalorien zu erzielen



sind ein hilfreiches Instrument für die Zuckerreduzierung und die Neuformulierung von Lebensmitteln

KALORIENARME/-FREIE SÜBSTOFFE...

- BIETEN EINE EINFACHE MÖGLICHKEIT, DIE MENGE AN KALORIEN UND ZUCKER IN UNSERER ERNÄHRUNG ZU VERRINGERN, WENN SIE ALS TEIL EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG UND EINES GESUNDEN LEBENSSTILS VERWENDET WERDEN
- HELFEN, DEN AKTUELLEN EMPFEHLUNGEN DER ÖFFENTLICHEN GESUNDHEITBEHÖRDEN ZUR VERRINGERUNG DES ÜBERMÄßIGEN ZUCKERVERBRAUCHS ZU ENTSPRECHEN, OHNE DEN GENUSS SÜß SCHMECKENDER LEBENSMITTEL UND GETRÄNKE ZU BEEINTRÄCHTIGEN.

WIE KÖNNEN WIR UNSERE KALORIENZUFUHR MIT HILFE VON KALORIENARMEN/-FREIEN SÜBSTOFFEN VERRINGERN?

Smart Swaps in der Praxis:



Indem wir ein mit Zucker gesüßtes Erfrischungsgetränk durch die kalorienarme, gesüßte 'light/ diet/ zero'-Version ersetzen, können wir unsere Energiezufuhr um etwa 100 Kalorien pro Glas reduzieren.



Für unsere Heißgetränke (Tee, Kaffee, Kakao) können wir von Zucker auf einen Tafelsüßstoff umstellen. Für jeden weggelassenen Teelöffel Zucker können wir 16-20 Kalorien einsparen.



Um unseren Appetit auf etwas Süßes zu stillen, können wir ein Gelee-Dessert mit kalorienarmen/-freien Süßstoff anstelle von Zucker probieren. Dies wird unsere Energiezufuhr um ca. 70 Kalorien verringern.



Für unseren wöchentlichen Nachtisch können wir anstelle der zuckerhaltigen Version eine Kugel kalorienarm/-frei gesüßtes Vanilleeis wählen und so ca. 50 Kalorien sparen.

KÖNNEN KALORIENARME/-FREIE SÜBSTOFFE BEI DER GEWICHTSKONTROLLE HELFEN?

KALORIENARME/-FREIE SÜBSTOFFE KÖNNEN DAZU BETRAGEN, DIE TÄGLICHE GESAMTKALORIEN-(ENERGIE-)AUFNAHME ZU REDUZIEREN, WAS WIEDERUM ZU EINEM MODERATEN GEWICHTSVERLUST FÜHREN KANN, WENN SIE ALS TEIL EINER KALORIENKONTROLLIERTEN ERNÄHRUNG UND EINES AKTIVEN LEBENSSTILS VERWENDET WERDEN^{1,2,3}. SIE SIND JEDOCH KEINE WUNDERMITTEL UND KÖNNEN UNS ALS SOLCHE UND ALLEIN NICHT ZU EINEM GEWICHTSVERLUST VERHELFFEN. WISSENSCHAFTSEXPERTEN ERKLÄREN, DASS DER ERFOLG BEIM EINSATZ VON KALORIENARMEN/-FREIEN SÜBSTOFFEN VON DER MENGE AN KALORIEN UND ZUCKER, DIE IN DER NAHRUNG ERSETZT WERDEN, SOWIE VON DER ALLGEMEINEN ERNÄHRUNGSQUALITÄT ABHÄNGT⁴.

WAS BELEGT DIE WISSENSCHAFT?

INSGESAMT DEUTET DIE BEWEISLAGE DARAUFG, DASS DIE VERWENDUNG KALORIENARMER/-FREIER SÜBSTOFFE ANSTELLE VON ZUCKER BEI KINDERN UND ERWACHSENEN ZU EINER VERRINGERUNG DER ENERGIEAUFNAHME UND DES KÖRPERGEWICHTS FÜHRT.²



DATEN AUS RANDOMISIERTEN, KONTROLLIERTEN STUDIEN, DIE DIE QUALITATIV BESTEN BELEGE FÜR DIE UNTERSUCHUNG DER POTENZIELL KAUSALEN AUSWIRKUNGEN EINER KALORIENARMEN/-FREIEN SÜBSTOFFAUFNAHME LIEFERN, WEISEN DARAUFG, DASS DAS ERSETZEN DER KALORIENREICHEN VERSTENEN DURCH KALORIENARME/-FREIE OPTIONEN ZU EINER **GEWICHTSABNAHME** FÜHREN UND EIN NÜTZLICHES DIÄTETISCHES HILFSMITTEL SEIN KANN, UM DIE EINHALTUNG VON **GEWICHTSABNAHME- ODER GEWICHTSERHALTUNGSPLÄNEN** ZU VERBESSERN.³



KALORIENARME/-FREIE SÜBSTOFFE KÖNNEN IN DER ERNÄHRUNG SOWOHL ZUR VORBEUGUNG ALS AUCH ZUR BEHANDLUNG VON **DIABETES UND FETTLLEIBTIGKEIT** NÜTZLICH SEIN. DER NUTZEN WIRD DAVON ABHÄNGEN, WIE LEBENSMITTEL UND GETRÄNKE, DIE KALORIENARME/-FREIE SÜBSTOFFE ENTHALTEN, EINGESETZT WERDEN, SOWIE VON DER GESAMTQUALITÄT DER ERNÄHRUNG UND DER ALLGEMEINEN ENERGIEVERSORGUNG.⁴



Referenzen:

1. Gibson S, Drewnowski J, Hill A, Raben B, Tuorila H, Windstrom E. Consensus statement on benefits of low calorie sweeteners. Nutrition Bulletin 2014; 39(4): 386-389
2. Rogers PJ, Hogenkamp PS, de Graaf C, et al. Does low-energy sweetener consumption affect energy intake and body weight? A systematic review, including meta-analyses, of the evidence from human and animal studies. Int J Obes (Lond) 2016; 40: 381-94
3. Miller P, Perez V. Low-calorie sweeteners and body weight and composition: a meta-analysis of randomized controlled trials and prospective cohorts. Am J Clin Nutr. 2014 Sep; 100(3): 765-77
4. Ashwell M, Gibson S, Bellisle F. Expert consensus on low calorie sweeteners: facts, research gaps and suggested actions. Nutr Res Rev. 2020 Jan 13;1-10. doi: 10.1017/S0954422419000283

