

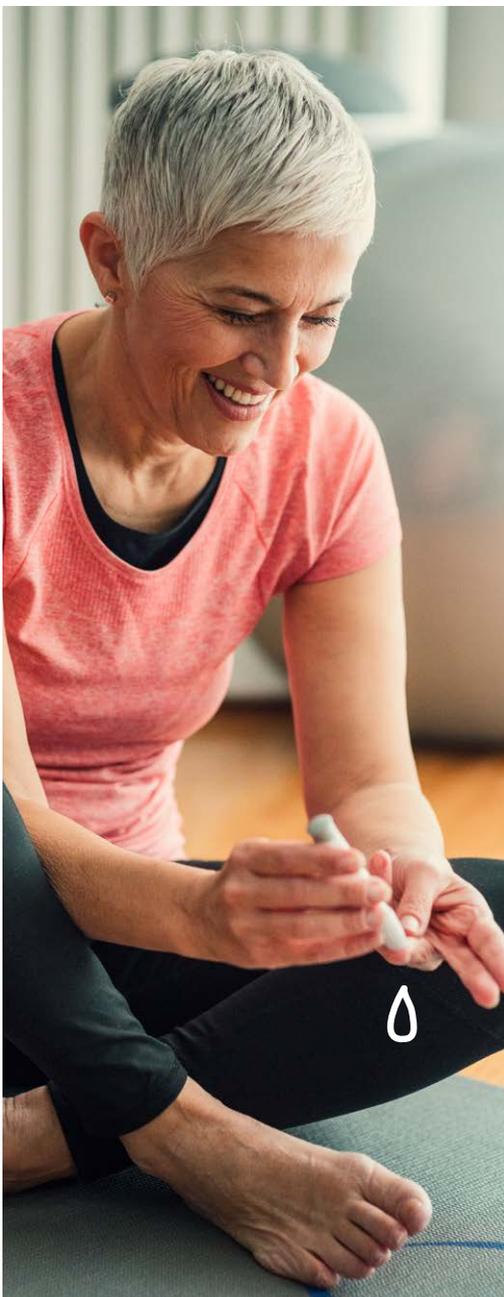


Süßes Gespräch über Diabetes

Wie können kalorienarme Süßstoffe helfen?

Diabetes ist eine chronische Erkrankung, die entweder auftritt, wenn die Bauchspeicheldrüse nicht genügend Insulin produziert oder wenn der Körper das produzierte Insulin nicht effektiv nutzen kann. Insulin ist ein Hormon, das den Blutzucker reguliert.

Es gibt verschiedene Arten von Diabetes, aber die häufigsten sind Typ 1, Typ 2 und Schwangerschaftsdiabetes, wobei der Typ 2 Diabetes am raschesten zunimmt.¹



25 Millionen Erwachsene weltweit haben Diabetes

425 MILLIONEN



Es wird erwartet, dass die Zahl der Erwachsenen mit Diabetes bis 2045 um fast 50% steigt und von 425 Millionen Menschen im Jahr 2017 auf 629 Millionen zunimmt.²

UND STEIGT
BIS 2045 UM FAST
50%



Bleibt unerkant

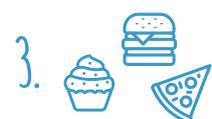
Die Gründe für diesen Anstieg des Typ-2-Diabetes sind komplex, aber häufig mit folgenden Faktoren verbunden:



Über-gewicht und
Fettleibig-keit



Sitzender
Lebensstil



Kalorienreiche
Ernährung führt zu
Gewichtszunahme

Typ-2-Diabetes kann erfolgreich bekämpft und Komplikationen verhindert werden, vor allem, wenn sie frühzeitig erkannt wird, indem Übergewicht abgebaut und ein gesunder Lebensstil (Ernährung und körperliche Aktivität), bei Bedarf kombiniert mit Medikamenten, eingeführt wird. Ernährungsmanagement und Aufklärung werden für alle Menschen mit Diabetes empfohlen, einschließlich derjenigen, die ein Risiko haben, an Typ-2-Diabetes zu erkranken.^{3,4,5}

Kalorienarme Süßstoffe können Teil einer gesunden Ernährung sein und sind für Menschen mit Diabetes zu empfehlen. Kalorienarme Süßstoffe sind Lebensmittelzutaten, die einen süßen Geschmack ohne oder nahezu ohne Kalorien liefern. Sie werden in Lebensmitteln und Getränken anstelle von Zucker verwendet, um die gewünschte Süße mit weniger oder gar keinen Kalorien und ohne Einfluss auf den Blutzuckerspiegel zu erzielen.³⁻⁹

Wie können kalorienarme Süßstoffe bei der Diabetes-Behandlung helfen?

Kalorienarme Süßstoffe können eine wichtige Hilfe für Menschen mit Diabetes sein, die ihre Kohlenhydrataufnahme kontrollieren müssen, ein wichtiger Aspekt der Diabetesbehandlung, bei gleichzeitiger Freude an süßen Speisen und Getränken mit weniger oder gar keinen Kalorien.

Kalorienarme Süßstoffe wirken sich nicht auf den Blutzuckerspiegel aus, was bedeutet, dass sie den Blutzuckerspiegel nicht erhöhen, so dass kalorienarme Süßstoffe dazu beitragen können, Menschen mit Diabetes eine größere Auswahl an Lebensmitteln und den Genuss von Süßigkeiten zu bieten, ohne zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel oder einem erhöhten Insulinbedarf beizutragen.^{6,7}

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat auf der Grundlage fundierter wissenschaftlicher Erkenntnisse im Jahr 2011 ein wissenschaftliches Gutachten erstellt: "Der Verzehr von Lebensmitteln mit kalorienarmen Süßstoffen anstelle von Zucker führt zu einem geringeren Blutzuckeranstieg nach dem Verzehr im Vergleich zu zuckerhaltigen Lebensmitteln".⁸

Gesundheitsorganisationen wie die American Diabetes Association (ADA) und die US Academy of Nutrition and Dietetics (AND) erkennen an, dass kalorienarme Süßstoffe sicher als Ersatz für Zucker im Ernährungsmanagement von Typ 1, Typ 2 und Schwangerschaftsdiabetes eingesetzt werden können.^{3,4} Auch die Ernährungsrichtlinien von Diabetes UK zur Vorbeugung und Behandlung von Diabetes kommen zu dem Schluss, dass kalorienarme Süßstoffe die Glykämie nicht beeinflussen und daher sicher sind und im Rahmen der Diabetesprävention und -behandlung empfohlen werden können.⁵

Weitere Lebensstiländerungen im Alltag zählen

Durch Änderungen des Lebensstils, wie z.B. die Verbesserung der Ernährung und die Steigerung der körperlichen Aktivität, kann das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, deutlich verringert werden.¹⁻⁵

1. Ein gesundes Körpergewicht erreichen und erhalten...

...Der Verlust von 5-10% des Körpergewichts, falls erforderlich, kann dabei helfen das Risiko zu minimieren an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Kalorienarme Süßstoffe, die anstelle von Zucker verwendet werden, können ein nützliches Ernährungsinstrument sein, um die Gesamtkalorienzufuhr zu reduzieren.⁹



2. Gesunde Ernährung...

...Ziel ist es, die Aufnahme von Ballaststoffen aus Gemüse, Obst und Vollkornprodukten zu erhöhen und die Aufnahme von Zucker und gesättigten Fetten zu reduzieren.

3. Regelmäßige körperliche Betätigung...

...Mindestens 30 Minuten regelmäßige, moderate Betätigung - 5 Tage pro Woche. Für die Gewichtskontrolle ist mehr Aktivität erforderlich.



Intelligente Möglichkeiten, Zucker und Kalorien zu vermeiden:



BIS ZU 20 KALORIEN SPAREN

Für Ihre heißen oder kalten Getränke (Tee, Kaffee, Schokolade) wechseln Sie von Zucker auf Tafelsüße (nur 1 Teelöffel Zucker enthält 16-20 Kalorien).



BIS ZU 140 KALORIEN SPAREN

Ersetzen Sie zuckerhaltige Erfrischungsgetränke durch den kalorienarmen Süßstoff "light". Dies reduziert Ihre Kalorienzufuhr um ca. 100 Kalorien pro Glas oder um ca. 140 Kalorien pro 330ml Dose.



80 KALORIEN WENIGER

Genießen Sie etwas Süßes mit einem Gelee-Dessert aus kalorienarmen Süßstoffen statt Zucker.

Referenzen

1. WHO. Diabetes Factsheet (Updated November 2017). Available at: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/>
2. IDF Diabetes Atlas - 8th Edition 2017. Available at: <http://diabetesatlas.org/resources/2017-atlas.html>
3. American Diabetes Association. 4. Lifestyle management: Standards of Medical Care in Diabetes - 2018. Diabetes Care 2018;41(Suppl. 1):S38-S50
4. Franz MJ., et al. Academy of Nutrition and Dietetics Nutrition Practice Guideline for Type 1 and Type 2 Diabetes in Adults: Systematic Review of Evidence for Medical Nutrition Therapy Effectiveness and Recommendations for Integration into the Nutrition Care Process. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics 2017;117(10):1659 - 1679
5. Dyson PA., et al. Diabetes UK Position Statements. Diabetes UK evidence-based nutrition guidelines for the prevention and management of diabetes. Diabet Med. 2018;35:541-547
6. Timpe Behnen EM., et al. Do sugar substitutes have any impact on glycemic control in patients with diabetes? J Pharm Technol. 2013;29:61-5
7. Romo-Romo A., et al. Effects of the non-nutritive sweeteners on glucose metabolism and appetite regulating hormones: Systematic review of observational prospective studies and clinical trials. Plos One 2016;11(8):e0161264
8. EFSA. Scientific opinion on the substantiation of health claims related to intense sweeteners. EFSA Journal 2011, 9(6), 2229. Available at: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.2903/j.efsa.2011.2229/epdf>
9. Rogers PJ., 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 2016;40(3):381-94