



# Süßes Gespräch über Fettleibigkeit und Übergewicht

## Wie können kalorienarme Süßstoffe helfen?

**Übergewicht und Fettleibigkeit sind definiert als übermäßige Fettansammlung, die die Gesundheit beeinträchtigen kann<sup>1</sup>.**

Fettleibigkeit ist eine weltweit wachsende Herausforderung für die Volksgesundheit und betrifft Menschen jeden Alters, aber eine erhöhte Adipositasrate bei den 18- bis 24-Jährigen ist besonders besorgniserregend. Dieser Trend zeigt, dass zum ersten Mal die jüngeren Generationen Gefahr laufen, weniger gesund zu sein als ihre Eltern<sup>1</sup>.

In Europa



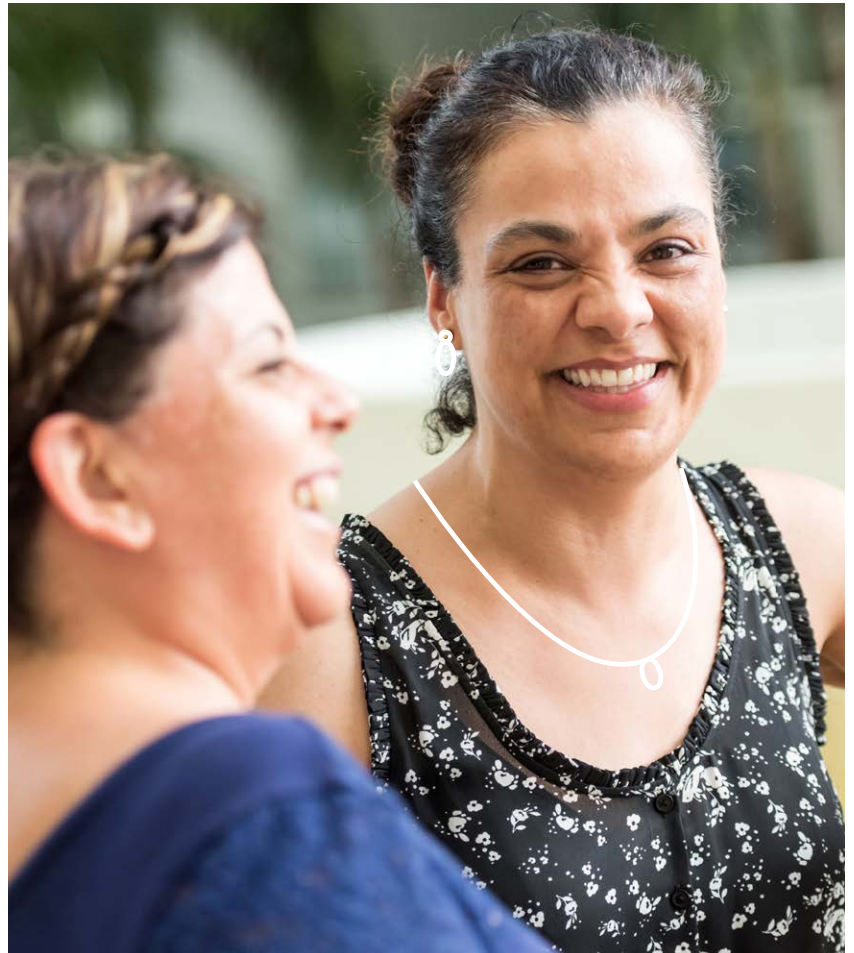
IST ÜBER 50%

der erwachsenen Bevölkerung  
übergewichtig oder fettleibig<sup>2</sup>



ÜBER 20%

ist fettleibig<sup>2</sup>



**Fettleibigkeit und Übergewicht wirken sich direkt auf die Gesundheit und die Lebenserwartung aus und sind mit einer Zunahme schwerwiegender Gesundheitsprobleme verbunden<sup>1</sup>:**



Herz-Kreislauf-Erkrankungen (vor allem Herzkrankheiten und Schlaganfall), die die häufigste Todesursache sind



Diabetes



Einige Krebsarten wie  
Brust- und Darmkrebs



Gelenk- und  
Muskelkrankungen  
(insbesondere Arthrose)

**Neben den direkten Gesundheitskosten belastet die Fettleibigkeit auch die Gesellschaft, da die Menschen möglicherweise weniger aktiv und produktiv sind.**

## Studien sprechen für kalorienarme Süßstoffe

Möchten Sie Ihren Kalorienhaushalt kontrollieren oder Ihr Gewicht reduzieren? Mehrere Studien deuten darauf hin, dass kalorienarme Süßstoffe (LCS) ein hilfreicher Bestandteil eines umfassenden Programmes zur Gewichtskontrolle sein können.



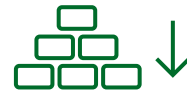
### Zufallsgeneriert durchgeführte Studien

**(RCTs) ergaben:** Menschen, die im Rahmen eines einjährigen Programms zur Gewichtsabnahme und -haltung täglich kalorienarme, gesüßte Getränke konsumierten, verloren mehr Gewicht als diejenigen, die nur Wasser tranken. *Peters und andere Autoren 2014 & 2016<sup>3,4</sup>*



### Systematische Rezensionen und

**Metaanalysen:** Die Bilanz zeigt, dass die Verwendung von LCS anstelle von Zucker bei Kindern und Erwachsenen zu einer Verringerung der Energieaufnahme und des Körpergewichts führt. *Rogers und andere Autoren (2016)<sup>5</sup> & Miller-Perez (2014)<sup>6</sup>*



### Positionspapiere:

Bei vernünftiger Verwendung könnte LCS die Verringerung der Zufuhr von zugesetztem Zucker erleichtern, wodurch die Gesamtenergieaufnahme und die Gewichtsabnahme bzw. -kontrolle verringert würde. *Position of the Academy of Nutrition and Dietetics (2012)<sup>7</sup>*  
*AHA - ADA Scientific Statement (2012)<sup>8</sup>*

## Große Wirkung bei kleinen und einfachen täglichen Veränderungen bei der Ernährung und im Lebensstil

Erhöhte körperliche Aktivität und kleine tägliche Ernährungsstellungen, wie z.B. nur eine Reduzierung um 100 Kalorien pro Tag, können helfen, eine Gewichtszunahme zu verhindern<sup>9</sup>. Kalorienarme Süßstoffe geben Lebensmitteln und Getränken den süßen Geschmack mit einem reduzierten Kaloriengehalt<sup>10</sup>. Eine Kombination aus einer Ernährungsstellung, wie die Wahl kalorienarmer Lebensmittel und Getränke, sowie mehr Bewegung und ein gesteigertes Bewusstsein für den Kaloriengehalt sind unerlässlich, um den Verbrauchern zu helfen, ihr Körpergewicht zu kontrollieren.

Der Ersatz von zuckergesüßten Lebensmitteln und Getränken durch solche, die mit kalorienarmen Süßstoffen gesüßt wurden, kann die tägliche Kalorienzufuhr um 10% reduzieren, und bei der Gewichtsabnahme zu helfen, ohne dass man sich beraubt fühlt oder das Verlangen nach einem süßen Geschmack erhöht<sup>11,12</sup>.

Lebensmittel wie Vollkornprodukte, fettfreie Milchprodukte und mageres Fleisch oder Fisch sind ein guter Ersatz für alltägliche Lebensmittel mit höherem Kalorien- und Fettgehalt, während Diätgetränke und Lebensmittel, die kalorienarm gesüßt sind, Abwechslung, guten Geschmack und die Freude am Verzehr von Süßigkeiten bieten und zusätzliche Kalorien begrenzen.



1. Alternative "Light"-Getränke mit ihrem kalorienarmen Süßstoff. Dies reduziert Ihre Kalorienzufuhr um ca. 100 kcal pro Glas.

2. Für Ihre Heißgetränke (Tee, Kaffee, Schokolade) wechseln Sie von Zucker auf Tafelsüße (nur 2 Teelöffel Zucker liefern 32 kcal x 3 Getränke pro Tag = 96 kcal). Die Verwendung von kalorienarmen Süßstoffen reduziert Ihre Kalorienzufuhr tagsüber um ca. 100 kcal.

3. Sättigen Sie Ihren Appetit auf etwas Süßes mit einem Jelly Dessert aus kalorienarmen Süßstoffen an Stelle einer Schokoladenmousse (62g). Dies reduziert Ihre Kalorienzufuhr um ca. 100 kcal.

+ Mindestens 30 Minuten an regelmäßiger, moderater körperlicher Aktivität, 5 Tage pro Woche. Für die Gewichtskontrolle kann zusätzliche Aktivität erforderlich sein. Denken Sie daran, viele Faktoren beeinflussen die Fettleibigkeit, und jede Bemühung ein gesundes Gewicht zu bekommen und zu halten, sollte im Rahmen einer insgesamt gesunden Lebensweise erfolgen.

### Referenzen

1. WHO. Obesity and overweight. Fact sheet N°311 (Updated January 2015) <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
2. WHO - EU Region Data and Statistics on Obesity - Infographic (2013) <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/data-and-statistics/infographic-over-50-of-people-are-overweight-or-obese-download>
3. Peters JC, et al. The effects of water and non-nutritive sweetened beverages on weight loss during a 12 week weight loss treatment program. *Obesity* 2014; 22: 1415-1421.
4. Peters JC, et al. The effects of water and non-nutritive sweetened beverages on weight loss and weight maintenance: A randomized clinical trial. *Obesity (Silver Spring)* 2016 Feb;24(2):297-304. doi: 10.1002/oby.21327. Epub 2015 Dec 26
5. 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
6. Miller PE, Perez V. Low-calorie sweeteners and body weight and composition: a meta-analysis of randomized controlled trials and prospective cohort studies. *Am J Clin Nutr.* 2014; 100(3): 765-77. doi:10.3945/ajcn.113.082826.
7. Fitch C, et al. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: use of nutritive and nonnutritive sweeteners. *J Acad Nutr Diet.* 2012 May; 112(5): 739-58.
8. Gardner C, et al. Nonnutritive sweeteners: current use and health perspectives: a scientific statement from the American Heart Association and the American Diabetes Association. *Diabetes Care* 2012;35: 1798-1808
9. Stroebele N, et al. A Small-Changes Approach Reduces Energy Intake in Free-Living Humans. *J Am Coll Nutr* 2009; 28(1): 63-68
10. Anton SD, et al. Effects of stevia, aspartame, and sucrose on food intake, satiety, and postprandial glucose and insulin levels. *Appetite* 2010; 55(1): 37-43
11. Hill JO, et al. Using the energy gap to address obesity: a commentary. *J Am Diet Assoc* 2009; 109(11): 1848-1853
12. Gibson S, et al. Consensus statement on benefits of low-calorie sweeteners. *Nutrition Bulletin.* 2014; 39: 386-389.

Für weitere Informationen zu Übergewicht oder Fettleibigkeit sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker. Besuchen Sie unsere Website [www.sweeteners.org](http://www.sweeteners.org) für weitere Informationen über kalorienarme Süßstoffe