

# Smart Swaps als Teil einer ausgewogenen Ernährung

## Die Bedeutung kalorienarmer Süßstoffe



Smart Swaps beinhalten kleine und überschaubare Änderungen der täglichen Ess- und Trinkgewohnheiten, indem ein typisches Essen oder Getränk durch eine kalorienreduzierte Variante ersetzt wird.

Durch den Ersatz von Zucker durch kalorienarme Süßstoffe kann die Energiedichte in Lebensmitteln und Getränken gesenkt werden. Dies bedeutet, dass Menschen weiterhin den süßen Geschmack genießen können, während sie ihre tägliche Kalorienzufuhr reduzieren oder kontrollieren und abnehmen oder ein gesundes Gewicht halten<sup>1</sup>.

Die Forschung zeigt, dass die Vorliebe der Menschen für Süßes etwas ist, mit dem wir auf die Welt kommen<sup>2</sup>. Diese angeborene Neigung zum süßen Geschmack bedeutet jedoch nicht, dass wir auf ihn verzichten müssen, um ein gesundes Gewicht zu halten. Stattdessen können wir unsere Vorliebe für Süßes mit Hilfe von Smart Swaps besser mit der Anzahl der verbrauchten Kalorien und der Anzahl der verbrannten Kalorien in Einklang bringen.

Kalorienarme Süßstoffe können helfen, die Kalorien in einigen Lebensmitteln und Getränken zu eliminieren oder erheblich zu reduzieren. Sie sind eine einfache Methode, um Kalorien zu reduzieren und gleichzeitig die Genussfähigkeit der Nahrung zu erhalten. Zum Beispiel enthält eine normale 330-ml-Dose Erfrischungsgetränk etwa 140 Kalorien. Durch die Umstellung auf eine Diät- oder Light-Version enthält die gleiche Menge Erfrischungsgetränk weniger als 1 Kalorie.

Beim Familieneinkauf kann man mit Hilfe von Smart Swaps eine gesunde Wahl treffen. Lebensmitteletiketten zeigen oft "Richtwerte für die tägliche Menge" (GDA) an, wodurch wir wissen, wie viel Zucker in den Lebensmitteln enthalten ist, verglichen mit der Gesamtmenge, die Erwachsene an einem Tag haben sollten<sup>3</sup>. Also, wenn Sie Lebensmittel einkaufen, vergleichen Sie Etiketten und suchen Sie nach einem Artikel, der weniger Zucker enthält oder sogar zuckerfrei ist.

Komplette Ernährungsumstellungen können überwältigend sein. Aber durch die Entscheidung für kleine, einfache Änderungen wird der Übergang zu einer gesunden Ernährung langfristig leichter und besser zu bewältigen sein<sup>4</sup>. Mit einfachen Ernährungsumstellungen sparen Sie Kalorien und helfen bei der Gewichtskontrolle.

### Smart Swaps können Ihnen dabei helfen:



Begrenzen Sie Ihren Zuckerkonsum und erhalten Sie gleichzeitig den süßen Geschmack in Lebensmitteln und Getränken.



Reduzieren Sie die Kalorienaufnahme in Ihrer Ernährung



Nehmen Sie ab oder halten Sie Ihr Körpergewicht auf eine effektivere Weise.



Kontrollieren Sie Ihren Blutzuckerspiegel

## Smart Swaps können Zucker, Fett und Kalorien aus der Nahrung verbannen, indem sie alltägliche Lebensmittel und Getränke gegen fettarme oder zuckerfreie Alternativen austauschen.



Eine normale 330 ml Dose Erfrischungsgetränk enthält etwa 140 Kalorien, aber wenn man auf eine Diät- oder Light-Version umsteigt, enthält die gleiche Menge weniger als 1 Kalorie.



Eine 100g Portion Himbeergelee enthält 80 Kalorien, wenn sie mit Zucker, oder weniger als 10 Kalorien, wenn sie mit kalorienarmen Süßstoffen hergestellt wird.



Der Genuss einer Tasse Kaffee pro Tag hat seine gesundheitlichen Vorteile, aber viele aromatisierte Kaffeegetränke enthalten 200 Kalorien oder mehr. Der Ersatz von Zucker durch kalorienarme Süßstoffe kann helfen, die Kalorienzufuhr zu reduzieren.

Die Reduzierung der Kalorienzufuhr ist wichtig, um eine Gewichtsabnahme zu erreichen. Das ist der Grund, warum die Ermutigung der Menschen, einfache Alternativen von zuckergesüßten Produkten durch solche mit kalorienarmen Süßstoffen zu ersetzen, ein effektiver Ansatz zur Gewichtskontrolle sein kann. Im Jahr 2016 veröffentlichte das International Journal of Obesity eine der umfassendsten systematischen Übersichten und Meta-Analysen über den Verbrauch von Süßstoffen und die Reduzierung der Kalorienzufuhr und des Körpergewichts<sup>5</sup>. Ein erhebliches Maß an Hinweisen wurde für den Verzehr von kalorienarmen Süßstoffen als hilfreich bei der Reduzierung der relativen Kalorienzufuhr und des Körpergewichts gefunden.

Darüber hinaus kommt eine Studie von Raben und Richelsen<sup>6</sup> zu dem Schluss, dass kalorienarme Süßstoffe ein hilfreiches Mittel sein können, um die Energieaufnahme und das Körpergewicht und damit das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen (CVD) zu reduzieren. In Anbetracht der Herausforderung der zunehmenden Fettleibigkeit und Diabetes können Smart Swaps mit kalorienarmen, gesüßten Lebensmitteln und Getränken eine wichtige Alternative zu kalorischen Süßstoffen darstellen.

Das Erreichen einer "gesunden" Lösung kann einfach sein und muss weder Geld noch Zeit kosten. Indem wir jeden Tag einige einfache, Smart Swaps einführen, wie z.B. die Verwendung kalorienarmer Süßstoffe in Speisen und Getränken, brauchen wir nicht auf den süßen Geschmack verzichten, ohne die Gesamtkalorienaufnahme zu erhöhen.

### Mit den kalorienreduzierten Optionen können Sie sich gesund und ausgewogen ernähren und gleichzeitig regelmäßig Sport treiben, um Ihren Tagesumsatz an Kalorien zu verringern



**Aktive Lebensweise**



**Gesunde, ausgewogene Ernährung**



**Kalorienarme Süßstoffe**

#### Referenzen

1. 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): 765-777
2. Bellisle F. Intense Sweeteners, Appetite for the Sweet Taste, and Relationship to Weight Management. Curr Obes Rep. 2015;4(1):106-10.
3. <https://www.nhs.uk/change4life-beta/campaigns/sugar-smart/lurking-sugar>
4. Hill JO. Can a small-changes approach help address the obesity epidemic? A report of the Joint Task Force of the American Society for Nutrition, Institute of Food Technologists, and International Food Information Council. Am J Clin Nutr 2009; 89: 477-84.
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 (Lond). 2016 Mar;40(3):381-94.
6. Raben A, Richelsen B. Artificial Sweeteners: A place in the field of functional foods? Focus on obesity and related metabolic disorders. Curr Opin Clin Nutr Metabol Care (2012) Nov;15(6):597-604.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker für weitere Informationen über Smart Swaps.

Besuchen Sie unsere Website [www.sweeteners.org](http://www.sweeteners.org) für weitere Informationen über kalorienarme Süßstoffe.