

KALORIENARME SÜßSTOFFE BEI DIABETES

KALORIENARME
SÜßSTOFFE (LCS) SIND...



Süß schmeckende Inhaltsstoffe



als Zusatz zu Lebensmitteln,
Getränken und Table-Top-
Süßstoffen als Ersatz für Zucker



mit weniger oder ohne
Kalorien (und ohne Zucker)

WARUM WERDEN KALORIENARME SÜßSTOFFE VON MENSCHEN MIT DIABETES GESCHÄTZT?

“DER VERZEH VON LEBENSMITTELN/GETRÄNKEN, DIE KALORIENARME SÜßSTOFFE ANSTELLE VON ZUCKER ENTHALTEN, FÜHRT NACH IHREM VERZEH ZU EINEM GERINGEREN BLUTZUCKERANSTIEG IM VERGLEICH ZU ZUCKERHALTIGEN LEBENSMITTELN/GETRÄNKEN.” (EFSA, 2011)



Im Gegensatz zu
Kohlenhydraten haben
kalorienarme Süßstoffe
keinen Einfluss auf den
Blutzuckerspiegel.²



52%
der Menschen mit Diabetes
verwenden kalorienarme
Süßstoffe als Zuckerersatz
[FEDE Online-Umfrage, 2019].



Die Verfügbarkeit einer Vielzahl von kalorienarmen Süßstoffen hat eine breitere Palette von zuckerreduzierten Produkten ermöglicht, die Menschen mit Diabetes eine größere Vielfalt bieten können.³

“KALORIENARME
SÜßSTOFFE
KÖNNEN EIN
UNKOMPLIZIERTER
UND SCHNELLER ERSATZ
FÜR ZUCKER SEIN!”

[Patienten - Fokusgruppe, 2017]



“KALORIENARME SÜßSTOFFE
HELFE MICH, MICH WENIGER
BENACHTEILIGT ZU FÜHLEN
UND GLEICHZEITIG DEN
SÜßEN GESCHMACK IN
MEINER ERNÄHRUNG ZU
GENIEßEN.”

[Patienten - Fokusgruppe, 2017]

WISSENSCHAFTLICHE UND GESUNDHEITSORIENTIERTE ORGANISATIONEN WELTWEIT UNTERSTÜTZEN:

“LNCS [KALORIENARME ODER KALORIEFREIE SÜBSTOFFE] ERWEISEN SICH ALS SICHER UND KÖNNEN ALS TEIL EINER ERNÄHRUNGSSTRATEGIE FÜR ERWACHSENE UND KINDER BEI DER BEHANDLUNG VON ÜBERGEWICHT UND DIABETES EINGESETZT WERDEN.”⁴ (DIABETES UK, 2018)

“DER VERZEH VON KALORIENARMEN SÜBSTOFFEN IST INNERHALB DER ZULÄSSIGEN TAGESDOSIS (ADI) SICHER UND IHRE VERWENDUNG KANN VORTEILE BEI DER KALORIENREDUZIERUNG, GEWICHTSABNAHME UND BLUTZUCKERKONTROLLE HABEN, WENN SIE IM RAHMEN EINES STRUKTURIERTEN ERNÄHRUNGSPLANS ALS ZUCKERERSATZ VERWENDET WERDEN.”⁴ (ALAD, 2018)

“WENN ZUCKERERSATZSTOFFE ALS ERSATZ FÜR KALORISCHE SÜBSTOFFE OHNE KALORIENAUSGLEICH VERWENDET WERDEN, KÖNNEN SIE BEI DER REDUZIERUNG DER KALORIEN- UND KOHLENHYDRATAUFNAHME HILFREICH SEIN.....”. DIESE ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG KÖNNTE SICH POSITIV AUF DIE GLYKÄMISCHE, GEWICHTS- UND KARDIOMETABOLISCHE STEUERUNG AUSWIRKEN.”⁶

KALORIENARME SÜBSTOFFE ALS TEIL EINER GESUNDEN GESAMTERNÄHRUNG

Kalorienarme Sübstoffe sollten im Rahmen einer insgesamt gesunden, qualitativ hochwertigen Ernährung verzehrt werden.⁴ Wenn sie zur Reduzierung der Gesamtkalorien- und Kohlenhydrataufnahme verwendet werden, ist es ratsam, die Aufnahme zusätzlicher Kalorien aus anderen Nahrungsquellen zu vermeiden.⁶ Kalorienarme Sübstoffe sind keine Wundermittel, so dass ihr Stellenwert in der Ernährungslehre bei der Behandlung von Diabetes aus ihrer Rolle als Ersatz für Zucker und damit für Kohlenhydrate resultiert.⁵

Kcal



Kcal



WENN SÜBSTOFFE MIT NIEDRIGEM KALORIEGEGHALT ANSTELLE VON ZUCKER KONSUMIERT WERDEN, KÖNNEN SIE EINE NÜTZLICHE, RELATIV EINFACHE METHODE SEIN, UM DIE KALORIEN- UND KOHLENHYDRATAUFNAHME ZU REDUZIEREN UND SO BEIM DER GEWICHTS- UND DIABETESKONTROLLE ZU HILFEN.

Referenzen:

1. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to the sugar replacers. EFSA Journal 2011;9(4):2076. [25 pp.]. Available online: <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/2076>
2. Nichol AD, Holle MJ, An R. Glycemic impact of non-nutritive sweeteners: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Eur J Clin Nutr 2018; 72: 796-804
3. Gibson S, Ashwell M, Arthur J, et al. What can the food and drink industry do to help achieve the 5% free sugars goal? Perspect Public Health. 2017 Jul;137(4):231-247
4. Diabetes UK. The use of low or no calorie sweeteners. Position Statement (Updated December 2018). Available at: <https://www.diabetes.org.uk/professionals/position-statements-reports/food-nutrition-lifestyle/use-of-low-or-no-calorie-sweeteners>
5. Laviada-Molina H, Escobar-Duque ID, Pereyra E, et al. Consenso de la Asociación Latinoamericana de Diabetes sobre uso de edulcorantes no calóricos en personas con diabetes [Consensus of the Latin-American Association of Diabetes on low calorie sweeteners in persons with diabetes]. Rev ALAD. 2018;8:152-74
6. Evert AB, Dennison M, Gardner CD, et al. Nutrition Therapy for Adults with Diabetes or Prediabetes: A Consensus Report. Diabetes Care 2019 May;42(5):731-754