

ADOÇANTES DE BAIXAS CALORIAS NA DIABETES

ADOÇANTES DE BAIXAS CALORIAS (LCS) SÃO...



ingredientes de sabor doce



adicionados a alimentos, bebidas e adoçantes de mesa para substituir o açúcar



com poucas ou zero calorias (e sem açúcar)

POR QUE SÃO OS ADOÇANTES DE BAIXAS CALORIAS VALORIZADOS PELAS PESSOAS COM DIABETES?

“O CONSUMO DE ALIMENTOS/BEBIDAS QUE CONTÊM ADOÇANTES DE BAIXAS CALORIAS EM VEZ DE AÇÚCAR, INDUZ UMA REDUÇÃO MAIS BAIXA DA GLICOSE NO SANGUE APÓS O CONSUMO, EM COMPARAÇÃO COM OS ALIMENTOS/BEBIDAS QUE CONTÊM AÇÚCAR.” (EISA, 2011)



Ao contrário dos hidratos de carbono, os adoçantes de baixas calorias não afetam os níveis de glicose no sangue.²



52% das pessoas com diabetes usam os adoçantes de baixas calorias em substituição do açúcar [FEDE pesquisa online, 2019].



A disponibilidade de uma variedade de adoçantes de baixas calorias tornou possível uma gama mais ampla de produtos de baixo teor de açúcar, que podem proporcionar uma maior escolha para pessoas com diabetes.³

“OS ADOÇANTES DE BAIXAS CALORIAS PODEM SER UM SUBSTITUTO RÁPIDO E FÁCIL PARA O AÇÚCAR”

[Patients focus group, 2017]



“OS ADOÇANTES DE BAIXAS CALORIAS AJUDARAM-ME A SENTIR MENOS PRIVADO, AO MESMO TEMPO QUE CONTINUEI A DESFRUTAR DO SABOR DOCE NA MINHA DIETA”

[Patients focus group, 2017]

ORGANIZAÇÕES CIENTÍFICAS E ASSOCIADAS À SAÚDE APOIAM GLOBALMENTE:

“LNCs [ADOÇANTES COM BAIXAS OU SEM CALORIAS] SÃO REFERIDOS COMO SEGUROS E PODEM SER USADOS COMO PARTE DE UMA ESTRATÉGIA, PARA ADULTOS E CRIANÇAS, DE GESTÃO DE PESO E DIABETES.”⁴ (DIABETES UK, 2018)

“O CONSUMO DE ADOÇANTES DE BAIXAS CALORIAS É SEGURO DENTRO DOS NÍVEIS DE DOSE DIÁRIA RECOMENDADA (DDR) E O SEU USO PODE TER BENEFÍCIOS NA REDUÇÃO DE CALORIAS, PERDA DE PESO E CONTROLO DA GLICOSE, ENQUANTO SUBSTITUTOS DO AÇÚCAR, NO CONTEXTO DE UM PLANO ALIMENTAR ESTRUTURADO.”⁵ (ALAD, 2018)

“SE OS SUBSTITUTOS DO AÇÚCAR FOREM USADOS PARA SUBSTITUIR ADOÇANTES CALÓRICOS, SEM COMPENSAÇÃO CALÓRICA, PODEM SER ÚTEIS NA REDUÇÃO DA INGESTÃO CALÓRICA E DE HIDRATOS DE CARBONO... ESTAS MUDANÇAS NA DIETA PODEM AFETAR BENEFICAMENTE O CONTROLO GLICÉMICO, DE PESO E CARDIOMETABÓLICO.”⁶

ADOÇANTES DE BAIXAS CALORIAS COMO PARTE DE UMA DIETA GERAL SAUDÁVEL

Os adoçantes de baixas calorias devem ser consumidos no contexto de uma dieta geralmente saudável e de elevada qualidade.⁴ Quando são usados para reduzir as calorias gerais e o consumo de hidratos de carbono, as pessoas devem ser aconselhadas a evitar compensar com o consumo de calorias adicionais de outras fontes alimentares.⁶ Os adoçantes de baixas calorias não são soluções mágicas, portanto, o seu valor dietético na gestão da diabetes deriva do seu papel como substituto dos açúcares e, logo, dos hidratos de carbono.⁵

Kcal



Kcal



QUANDO OS ADOÇANTES DE BAIXAS CALORIAS SÃO CONSUMIDOS EM VEZ DE AÇÚCARES, PODEM CONSTITUIR UMA ESTRATÉGIA ÚTIL E SIMPLES PARA AJUDAR A REDUZIR A INGESTÃO DE CALORIAS E HIDRATOS DE CARBONO E, ASSIM, AJUDAR NO CONTROLO DO PESO E DA DIABETES.

Referências:

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):237-247
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 Diabetes Care 2019 May;42(5):731-754