



International  
Sweeteners  
Association

## FACTSHEET

# Gesundes Essen und kalorienarme/-freie Süßstoffe

Kalorienarme/-freie Süßstoffe können dabei helfen, eine übermäßige Aufnahme von Zucker und Kalorien zu reduzieren, und zudem trage sie zur Gewichtskontrolle bei, wenn sie Teil einer gesunden Ernährung und Lebensweise sind, zu der auch regelmäßige körperliche Bewegung gehört. Auch zu einer für die Zähne gesünderen Ernährung können sie beitragen.

Immer mehr Studien belegen, dass kalorienarme/-freie Süßstoffe zur Verbesserung der Qualität der Ernährung beitragen können.<sup>1,2,3,4</sup> Übereinstimmend kommen die meisten dieser Studien zu dem Ergebnis, dass der -Konsum kalorienarmer/-freier Süßstoffe mit einer Verringerung des Zuckerkonsums einhergeht. Insgesamt legen die Ergebnisse der meisten Studien nahe, dass sich Konsumenten kalorienarmer/-freier Süßstoffe gesünder ernähren und eine aktivere Lebensweise haben.

Eine umfassende Studie mit mehr als 22.000 Amerikanern<sup>5</sup> wies bei LNCS-Konsumenten eine hochwertigere Ernährung mit mehr Obst und Gemüse sowie einem geringeren Konsum gesättigter Fettsäuren und zusätzlichen Zuckers nach, was Punkt für Punkt den internationalen Empfehlungen für gesundes Essen entspricht. Für den Konsum von LNCS wies die Studie zudem eine Korrelation mit gesünderen Lebensgewohnheiten nach, darunter eine gesteigerte körperliche Aktivität und einen geringeren Anteil an Rauchern.

### Gesundes Essen genussvoller machen

Um eine gesunde Ernährung zu pflegen und sein Gewicht zu halten, ist es wichtig, die verzehrten Speisen und Getränke zu genießen. Denn oftmals muss man den Konsum von Zucker und zuckerhaltigen Lebensmitteln reduzieren, um seine Ernährung gesünder zu gestalten. Das kann im Ergebnis dazu führen, dass man seine Ernährung als weniger befriedigend empfindet.

Studien haben gezeigt, dass kalorienarme/-freie Süßstoffe eine genussvollere und vielseitigere Ernährung begünstigen können, die weniger Kalorien enthält. Das kann Menschen, die ihr Körpergewicht verringert haben, in die Lage versetzen, dieses gesündere Gewicht langfristig zu halten.<sup>6</sup> Dieser Effekt beruht nicht nur auf der Tatsache, dass kalorienarme/-freie Süßstoffe zur Befriedigung des natürlichen Bedürfnisses nach Süßem beitragen: Darüber hinaus können die Konsumenten kalorienarm/-frei gesüßter Produkte ihre Esssucht effektiver kontrollieren, und so gelingt es ihnen, eine gesündere und zugleich genussvollere und vielfältigere Diät einzuhalten, die weniger Kalorien enthält.<sup>7</sup>

### Anleitung zum guten Essen

In seinen aktuellen Ernährungsrichtlinien vertritt Public Health England den Standpunkt, dass das Ersetzen gezuckerter Lebensmittel und Getränke durch kalorienarm/-frei gesüßte Optionen eine Reduzierung des Zuckerkonsums ermöglicht, ohne dass ein Verzicht auf den erwünschten süßen Geschmack in der Ernährung erforderlich wäre.<sup>8</sup> Das kann dazu beitragen, dass die Konsumenten nicht den von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen Grenzwert eines Anteils von 5–10 % des Zuckergehalts an der Gesamtenergieaufnahme überschreiten.<sup>9</sup>



### Referenzen

- 1 Drenowski A, Rehm CD. Consumption of low-calorie sweeteners among U.S. adults is associated with higher Healthy Eating Index (HEI 2005) scores and more physical activity. *Nutrients*. 2014; 6(10): 4389-403.
- 2 Leahy M, Ratliff JC, Riedt CS, Fulgoni III VL. Consumption of Low-Calorie Sweetened Beverages Compared to Water Is Associated with Reduced Intake of Carbohydrates and Sugar, with No Adverse Relationships to Glycemic Responses: Results from the 2001– 2012 National Health and Nutrition Examination Surveys. *Nutrients* 2017; 9: 928.
- 3 Patel L, Alicandron G, La Vecchia C. Low-calorie beverage consumption, diet quality and cardiometabolic risk factor in British adults. *Nutrients* 2018; 10: 1261.
- 4 Silva Monteiro L, Kulik Hassan B, Melo Rodrigues PR, Massae Yokoo E, Sichieri R, Alves Pereira R. Use of table sugar and artificial sweeteners in Brazil: National Dietary Survey 2008-2009. *Nutrients* 2018; 10: 295.
- 5 Data from the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) collected between 1999 and 2008 published by Drenowski and Rehm, 2014 (In: reference number 1).
- 6 Catenacci VA, Pan Z, Thomas JG, et al. Low/no calorie sweetened beverage consumption in the National Weight Control Registry. *Obesity (Silver Spring)* 2014; 22(10): 2244-51.
- 7 Maloney NG, Christiansen P, Harrold JA, Halford JCG, Hardman CA. Do low-calorie sweetened beverages help to control food cravings? Two experimental studies. *Physiology & Behavior* 2019; 208: 112500.
- 8 Public Health England (PHE) UK, The Eatwell Guide, March 2016. Available at: <https://www.gov.uk/government/publications/the-eatwell-guide>
- 9 World Health Organization (WHO) Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015. Available at: [http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars\\_intake/en/](http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/)