



International
Sweeteners
Association

FACTSHEET

Reduzierung des Zuckerkonsums und kalorienarme/-freie Süßstoffe

Vor dem Hintergrund der weltweiten Herausforderung steigender Raten von Adipositas und ernährungsbedingter nichtübertragbarer Krankheiten können kalorienarme/-freie Süßstoffe einen Beitrag zu einer gesünderen Ernährung leisten. Solche kalorienarmen/-freien Süßstoffe sind ein gutes Hilfsmittel für Personen, die weniger Zucker und Kalorien zu sich nehmen möchten, um sich gesünder zu ernähren und ihr Körpergewicht zu verbessern. So werden kalorienarme/-freie Süßstoffe in Übereinstimmung mit den Empfehlungen von Gesundheitsbehörden in aller Welt Bestandteil einer gesunden und aktiven Lebensweise.

2015 empfahl die Weltgesundheitsorganisation die Reduzierung der Aufnahme freien Zuckers auf weniger als 10 % der Gesamtenergieaufnahme über die Ernährung.¹ Ähnlich, doch noch drastischer die Empfehlung von Public Health England (PHE): Maximal 5 % der Gesamtkalorienzufuhr sollte aus freiem Zucker bestehen. Dazu wurde der Aufruf herausgegeben, Speisen und Getränke entsprechend zu reformulieren, um den Menschen das Erreichen dieses Ziels einfacher zu machen.² In einem Bericht erkennt PHE kalorienarme/-freie Süßstoffe als nützliche und sichere Lebensmittelzusatzstoffe an, die beides ermöglichen: die Reduzierung sowohl der Aufnahme freien Zuckers als auch von Kalorien durch die Reformulierung von Produkten.³

Anhand von Daten zu 5.500 Personen, die über vier Jahre hinweg beobachtet wurden, wurde gezeigt, dass Konsumenten von -Getränken mit kalorienarmen/-freien Süßstoffen eine höhere

Ernährungsqualität hatten, nämlich weniger freien Zucker zu sich nahmen und so den offiziellen Empfehlungen in Großbritannien näher kamen als solche Konsumente, die mit Zucker gesüßte Getränke tranken.⁴

Hilfe bei der Reduzierung der Zuckeraufnahme

Es gibt ein breites Angebot an Speisen und Getränken mit kalorienarmen/-freien Süßstoffen. Das erlaubt den kalorienfreien oder -armen Genuss süßer Produkte im Rahmen einer ausgewogenen und vielseitigen Ernährung⁵ – und sorgt für ein gesünderes Lebensmittelumfeld.

Da kalorienarme/-freie Süßstoffe intensiv süß sind, braucht man nur geringe Mengen, um einen süßen Geschmack zu erzielen. Ihre Verwendung steht unter der Kontrolle der Lebensmittelgesetzgebung und sie sind als Zusatzstoff auf der Verpackung klar angegeben

(siehe Informationsblatt „Sicherheit von und Verordnungen zu kalorienarmen/-freien Süßstoffen“).

Manche Speisen und Getränke enthalten mehr als eine Art von kalorienarmen/-freien Süßstoffen, damit das geschmackliche Profil auf das betreffende Lebensmittel abgestimmt ist, das reformuliert wurde, um seinen Zuckergehalt zu senken.^{6,7} Die Menge an kalorienarmen/-freien Süßstoffen – egal ob sortenrein oder gemischt mit verschiedenen Typen von kalorienarmen/-freien Süßstoffen – erfüllt die für jeden kalorienarmen/-freien Süßstoff den Wert für die erlaubte Tagesdosis (ETD).

Die ETD oder nach der englischen Bezeichnung ADI ist in diesem Fall die Menge an kalorienarmen/-freien Süßstoffen, die ein Mensch sein Leben lang täglich zu sich nehmen kann, ohne ein nennenswertes Risiko für seine Gesundheit einzugehen. Für den ETD gilt stets ein 100-facher Sicherheitsfaktor, um die Sicherheit des Konsums für verschiedene Bevölkerungsgruppen und vor allem die gefährdetsten Personen zu gewährleisten, also etwa Kinder oder Schwangere (siehe Informationsblatt „Sicherheit von und Verordnungen zu kalorienarmen/-freien Süßstoffen“).



Kalorienarme/-freie Süßstoffe können zudem deutlich zur Gewichtskontrolle beitragen, denn sie helfen bei der Reduzierung eines übermäßigen Zuckerkonsums und der Gesamtkalorienaufnahme.⁸

Zucker und kaloriensenkender Zuckerersatz

Durch die Wahl von Speisen und Getränken mit kalorienarmen/-freien Süßstoffen lassen sich bedeutende „Einsparungen“ bei freiem Zucker und Kalorien erzielen – oder wenn man seine heißen Getränke mit kalorienarmen/-freien Süßstoffen statt Zucker süßt. So enthält zum Beispiel ein Teelöffel Zucker (4 g) im Kaffee oder Tee 16 kcal, wohingegen ein kalorienarmer/-freier Süßstoff aus dem Spender bei gleicher Süße 0–1 kcal enthält.

Artikel	Mit Zucker gesüßtes Produkt	Produkt mit kalorienarmen/-freien Süßstoffen
Eistee (250 ml)	15 g Zucker 60 kcal	0–1 g Zucker 5 kcal
Colagetränk Erfrischungsgetränk (250 ml)	25 g Zucker 100kcal	0 g Zucker 1 kcal
1 Esslöffel Ketchup (17 g)	25 g Zucker 160 kcal	15 g Zucker 110 kcal
1 große Kugel Vollmilch-Vanilleeis	22 g Zucker 170 kcal	1 g Zucker 7 kcal
1 large scoop of full fat vanilla ice cream	22g of sugars 170kcal	8 g Zucker 120 kcal

Tabelle: Kalorien und Zuckergehalt in zucker gesüßten Produkten im Vergleich zu kalorienarm gesüßten Produkten (im Durchschnitt oder Wertebereich). Quelle: USDA Food Composition Databases. Verfügbar auf: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/>

Referenzen

1. 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/
2. Public Health England. Sugar Reduction: The Evidence for Action. 2015 Available at: https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/470179/Sugar_reduction_The_evidence_for_action.pdf
3. Public Health England. Sugar Reduction: Achieving the 20%. 2017 Available at: https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/604336/Sugar_reduction_achieving_the_20_.pdf
4. Patel L, Alicandron G, La Vecchia C. Low-calorie beverage consumption, diet quality and cardiometabolic risk factor in British adults. *Nutrients* 2018; 10: 1261.
5. Gibson S, Drewnowski J, Hill A, Raben B, Tuorila H, Windstrom E. Consensus statement on benefits of low calorie sweeteners. *Nutrition Bulletin* 2014; 39(4): 386–389.
6. Miele NA, Cabisidan EK, Galiñanes Plaza A, Masi P, Cavella S, di Monaco R. Carbohydrate sweetener reduction in beverages through the use of high potency sweeteners: Trends and new perspectives from a sensory point of view. *Trends in Food Science & Technology* 2017; 64: 87–93.
7. McCain HR, Kaliappan S, Drake MA. Invited review: Sugar reduction in dairy products. *J Dairy Science* 2018; 101: 1–22.
8. Rogers PJ and Appleton KM. The effects of low-calorie sweeteners on energy intake and body weight: a systematic review and meta-analysis of sustained intervention studies. *Int J Obes* 2020. <https://doi.org/10.1038/s41366-020-00704-2>