



Gute Worte zum Thema Diabetes

Wie können kalorienarme/-freie Süßstoffe helfen?

ZUSAMMENFASSUNG:

Kalorienarme/-freie Süßstoffe verursachen einen geringeren Anstieg der postprandialen Blutzuckerwerte, wenn sie anstelle von Zucker verwendet werden, und haben keine sonstigen Auswirkungen auf die allgemeine Blutzuckerkontrolle.

Deswegen können kalorienarme/-freie Süßstoffe eine bedeutende Hilfe für Menschen sein, die unter Diabetes leiden und ihren Kohlenhydrat- und Zuckerkonsum kontrollieren müssen.

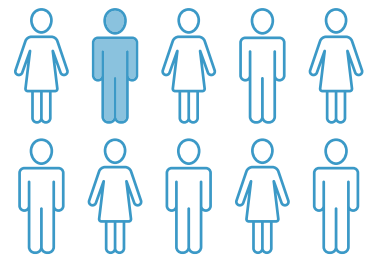


Diabetes ist eine Herausforderung für das öffentliche Gesundheitswesen und eine weltweit steigende Belastung

Schätzungen gehen davon aus, dass 537 Millionen Erwachsene 2021 mit Diabetes leben, und laut Prognosen soll diese Zahl bis 2045 auf 783 Millionen anwachsen, wobei Diabetes Typ 2 die Mehrheit (>90%) der Fälle ausmacht.^{1,2}

1 von 10

ERWACHSENEN WELTWEIT
LEBEN MIT DIABETES



1 von 2



MENSCHEN MIT DIABETES
IN EUROPA SIND NICHT
DIAGNOSTIZIERT

Neben anderen Ecksteinen für das Diabetesmanagement kann eine gesunde Ernährung die Blutzuckerkontrolle verbessern, der Gefahr diabetischer Komplikationen vorbeugen bzw. diese senken und die Lebensqualität verbessern. Es gibt eine Vielzahl von Empfehlungen für die Essgewohnheiten von Menschen mit Diabetes; dazu gehört insbesondere der Verzehr von Gemüse und ganzen Früchten, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen und pflanzlichen Ölen, bei gleichzeitiger Einschränkung des Verzehrs von gesättigten Fetten, Salz und freien/zugesetzten Zuckern.^{3,4}

Kalorienarme/-freie Süßstoffe können als Ersatz für freie/zugesetzte Zucker im Rahmen eines gesunden Ernährungsplans eingesetzt werden. Sie sorgen für einen süßen Geschmack ohne bzw. praktisch ohne Kalorien und ohne Auswirkungen auf die Blutzuckerkontrolle. Deswegen können kalorienarme/-freie Süßstoffe für die diätetische Behandlung der Diabetes empfehlenswert sein und dazu beitragen, die gesamte Energie- und Kohlenhydrataufnahme zu senken.⁵⁻⁷

Leitlinien für die klinische Praxis untermauern die Verwendung von kalorienarmen/-freien Süßstoffen für die diätetische Behandlung von Diabetes

Diabetes- und Ernährungsorganisationen weltweit stellen fest, dass der Einsatz kalorienarmer/-freier Süßstoffe zur Senkung der gesamten Energie- und Zuckeraufnahme sicher ist und folglich eine hilfreiche Strategie zur Unterstützung zur Blutzucker- und Gewichtskontrolle sein kann.³⁻⁷

Ernährungsempfehlungen für die Diabetesbehandlung

Amerikanische Diabetes-Gesellschaft (American Diabetes Association - ADA)	Medizinische Empfehlungen zur Ernährungstherapie (2023): „Die Verwendung nicht-nutritiver Süßstoffe als Ersatz für mit Zucker gesüßte Produkte kann die gesamte Kalorien- und Kohlenhydrataufnahme senken, sofern keine kompensatorische Steigerung der Energieaufnahme aus anderen Quellen erfolgt. Es gibt Hinweise, wonach kalorienarm/-frei gesüßte Getränke eine tragfähige Alternative zu Wasser sind.“ ³
Arbeitsgruppe Diabetes und Ernährung (DNSG) der Europäischen Diabetes-Gesellschaft (EASD)	Europäische Empfehlungen für die diätetische Behandlung von Diabetes (2023): „Der Verzehr von freien oder zugesetzten Zuckern sollte weniger als 10% der gesamten Energiezufuhr ausmachen. Nicht-nutritive Süßstoffe (NNS) können eingesetzt werden, um Zucker in Nahrungsmitteln und Getränken zu ersetzen.“ ⁴
Diabetes UK	Evidenzbasierte Ernährungsleitlinien von Diabetes UK für die Prävention und Behandlung von Diabetes (2018): „Nicht-nutritive Süßstoffe sind sicher und können empfohlen werden“ ^{5,6}
Lateinamerikanische Diabetesvereinigung (Asociación Latinoamericana de Diabetes - ALAD)	ALAD-Konsens bezüglich der Verwendung von kalorienarmen/-freien Süßstoffen bei Menschen mit Diabetes (2018): „Wenn kalorienhaltige Süßstoffe ganz bewusst und im Rahmen eines gesunden Diätplans durch kalorienarme/-freie Süßstoffe ersetzt werden, können sie den Verbrauchern helfen, ihren Kohlenhydratverzehr und ihre Energiezufuhr einzuschränken und zu einem mäßigen Gewichtsverlust und zur Blutzuckerkontrolle beitragen.“ ⁷

Wie können kalorienarme/-freie Süßstoffe die Diabetesbehandlung unterstützen?

Die Vorteile von kalorienarmen/-freien Süßstoffen für die Blutzuckerkontrolle, wenn sie anstelle von Zucker verwendet werden, wurde bereits vor mehr als zehn Jahren anerkannt. In einer Übersicht der kollektiven Evidenzen kam die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) in einer wissenschaftlichen Stellungnahme zu folgendem Schluss: „Der Verzehr von Nahrungsmitteln, die intensive Süßstoffe anstelle von Zucker enthalten, induziert einen geringeren Blutzuckeranstieg nach dem Verzehr im Vergleich zu zuckerhaltigen Nahrungsmitteln.“⁸ Das ist ein zugelassener Gesundheitsanspruch in der EU laut Verordnung der Kommission (EU) Nr. 432/2012.

Als Nahrungsmittelzutaten haben kalorienarme/-freie Süßstoffe keine Auswirkungen auf die postprandialen Blutzuckerwerte, also unmittelbar nach der Nahrungsaufnahme^{9,10}; und auch nicht nach langfristigem Verzehr^{11,12}, wie umfassende systematische Übersichten und Metaanalysen von randomisierten kontrollierten Studien zeigen. In ähnlicher Weise verursachen kalorienarme/-freie Süßstoffe keine Insulinsekretion und erhöhen auch den Insulinspiegel im Blut nicht.⁹⁻¹²

Folglich kann die Verwendung kalorienarmer/-freier Süßstoffe anstelle von Zucker den Menschen mit Diabetes eine breitere Nahrungsmittelpalette anbieten, so dass sie sich nicht benachteiligt fühlen, ohne zu einer Erhöhung von Blutzucker- oder Insulinspiegel beizutragen.

References

1. International Diabetes Federation (IDF). IDF Diabetes Atlas, 10th edition, 2021. Verfügbar unter: <https://diabetesatlas.org/> (Accessed 6 July 2023)
2. Sun H, Saeedi P, Karuranga S, et al. IDF Diabetes Atlas: Global, regional and country-level diabetes prevalence estimates for 2021 and projections for 2045. *Diabetes Res Clin Pract.* 2022;183:109119.
3. ElSayed NA, Aleppo G, Aroda VR, et al. American Diabetes Association (ADA). 5. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes-2023. *Diabetes Care.* 2023;46(Suppl 1):S68-S96.
4. Diabetes and Nutrition Study Group (DNSG) of the European Association for the Study of Diabetes (EASD). Evidence-based European recommendations for the dietary management of diabetes. *Diabetologia.* 2023;66(6):965-985.
5. Diabetes UK. The use of low or no calorie sweeteners. Position Statement (Updated December 2018). Verfügbar unter: <https://www.diabetes.org.uk/professionals/position-statements-reports/food-nutrition-lifestyle/use-of-low-or-no-calorie-sweeteners> (Accessed 6 July 2023)
6. Dyson PA, Twenefour D, Breen C, et al. Diabetes UK evidence-based nutrition guidelines for the prevention and management of diabetes. *Diabet Med.* 2018;35(5):541-547.
7. 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.
8. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to intense sweeteners. *EFSA Journal.* 2011;9(6):2229. [26 pp.]. Verfügbar unter: <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2011.2229>
9. Greyling A, Appleton KM, Raben A, Mela DJ. Acute glycaemic and insulinemic effects of low-energy sweeteners: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr.* 2020;112(4):1002-1014
10. Zhang R, Noronha JC, Khan TA, et al. The Effect of Non-Nutritive Sweetened Beverages on Postprandial Glycemic and Endocrine Responses: A Systematic Review and Network Meta-Analysis. *Nutrients.* 2023;15(4):1050
11. Lohner S, Kuellenberg de Gaudry D, Toews I, Ferenci T, Meerpohl JJ. Non-nutritive sweeteners for diabetes mellitus. *Cochrane Database Syst Rev.* 2020;5(5):CD012885
12. Rios-Leyvraz M, Montez J. Health effects of the use of non-sugar sweeteners: a systematic review and meta-analysis. *World Health Organization (WHO) 2022.* <https://apps.who.int/iris/handle/10665/353064> License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre medizinische Fachkraft nach weiterführenden Informationen über Diabetes. Besuchen Sie unsere Webseite www.sweeteners.org für weiterführende Informationen zu kalorienarmen/-freien Süßstoffen.

Clevere Wege, um Zucker und Kalorien zu sparen:



Steigen Sie bei Heiß- oder Kaltgetränken (Tee, Kaffee, Schokolade) von Zucker auf Tafelsüße um (1 Teelöffel Zucker liefert 16-20 Kalorien).



Ersetzen Sie süße Erfrischungsgetränke durch das entsprechende Light-Getränk mit kalorienarmen/-freien Süßstoffen. Damit senken Sie Ihre Kalorienaufnahme um ca. 100 Kalorien pro Glas oder ca. 140 Kalorien für eine Dose mit 330ml.



Stillen Sie Ihren Appetit auf Süßes mit einem Geleedessert, das mit kalorienarmen Süßstoffen statt Zucker hergestellt wurde.