



## Conversa doce sobre a diabetes

### Como é que os adoçantes sem ou de baixas calorias podem ajudar?

#### DESTAQUES:

Os adoçantes sem ou de baixas calorias provocam um menor aumento dos níveis de glicose pós-prandial no sangue, quando usados em alternativa ao açúcar, e não afetam o controlo glicémico em geral.

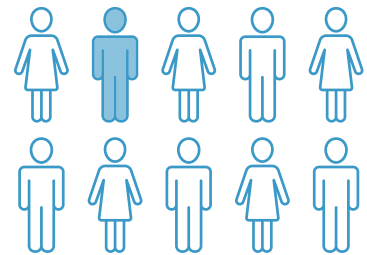
Deste modo, os adoçantes sem ou de baixas calorias podem oferecer uma ajuda significativa às pessoas que vivem com diabetes e que precisam de gerir o seu consumo de hidratos de carbono e de açúcar



#### A diabetes é um desafio de saúde pública com um peso cada vez maior a nível global

As estimativas indicam que **537 milhões de adultos viviam com diabetes em 2021** e a previsão é de que este número cresça até aos 783 milhões em 2045, com a diabetes tipo 2 a representar a maioria (>90%) dos casos.<sup>1,2</sup>

1 EM CADA 10  
ADULTOS EM TODO O MUNDO  
VIVEM COM DIABETES



1 EM CADA 2  PESSOAS COM DIABETES  
PERMANECE SEM DIAGNÓSTICO

Em paralelo com outros pilares da gestão da diabetes, uma alimentação saudável tem o potencial de melhorar o controlo glicémico, prevenir e/ou reduzir o risco de complicações na diabetes e melhorar a qualidade de vida. A variedade nos padrões alimentares é recomendada para pessoas com diabetes, com destaque para o consumo de vegetais e frutas inteiras, cereais inteiros, legumes, frutos secos, sementes e óleos vegetais, limitando, ao mesmo tempo, o consumo de gorduras saturadas, sal e açúcares livres/ adicionados.<sup>3,4</sup>

Os adoçantes sem ou de baixas calorias podem ser usados para substituir os açúcares livres/adicionados, enquanto parte integrante de um plano de alimentação saudável. Estes oferecem um sabor doce sem, ou com praticamente nenhuma, calorias e não afetam o controlo da glicose no sangue. Assim sendo, os adoçantes sem ou de baixas calorias podem ser recomendados para a gestão nutricional da diabetes, auxiliando na redução do consumo total de energia e de hidratos de carbono.<sup>5-7</sup>

## Orientações de práticas clínicas sustentam o uso de adoçantes sem ou de baixas calorias na gestão nutricional da diabetes

Organizações relacionadas com a área de diabetes e de nutrição reconhecem, a nível global, que os adoçantes sem ou de baixas calorias podem ser usados de forma segura para auxiliar na redução do consumo total de energia e açúcares e, consequentemente, ser uma estratégia útil para ajudar na gestão da glicose e no controlo do peso.<sup>3-7</sup>

### Recomendações nutricionais para a gestão da diabetes

<b>Associação Americana da Diabetes (ADA)</b>	Recomendações de terapia nutricional médica (2023): <i>"O uso de adoçantes não nutritivos como substituto de produtos com açúcar pode reduzir a ingestão total de calorias e hidratos de carbono, desde que não haja um aumento compensatório da ingestão de energia por outras fontes. Existe evidência que indica que as bebidas com adoçantes sem ou de baixas calorias são uma alternativa viável à água."</i> <sup>3</sup>
<b>Grupo de Estudo da Diabetes e Nutrição (DNSG) da Associação Europeia para o Estudo da Diabetes (EASD)</b>	Recomendações europeias para a gestão nutricional da diabetes (2023): <i>"A ingestão de açúcares livres ou adicionados deve ser inferior a 10% do total de consumo de energia. Os adoçantes não nutritivos (NNS) podem ser usados para substituir o açúcar em alimentos e bebidas."</i> <sup>4</sup>
<b>Diabetes UK</b>	Guia de nutrição, baseado em evidências, para a prevenção e gestão da diabetes, da Associação Diabetes UK (2018): <i>"Os adoçantes não nutritivos são seguros e podem ser recomendados"</i> <sup>5,6</sup>
<b>Associação Latino-Americana de Diabetes (Asociación Latinoamericana de Diabetes - ALAD)</b>	Consenso da ALAD relativamente ao uso de adoçantes sem ou de baixas calorias por pessoas com diabetes (2018): <i>"Se os adoçantes com calorias forem substituídos por adoçantes sem ou de baixas calorias, de forma intencional, e no âmbito de um plano de alimentação saudável, estes podem ajudar os consumidores a limitar o consumo de hidratos de carbono e energia e contribuir para uma ligeira perda de peso e para o controlo da glicose."</i> <sup>7</sup>

### Como é que os adoçantes sem ou de baixas calorias podem ajudar na gestão da diabetes?

O benefício dos adoçantes sem ou de baixas calorias para o controlo da glicose, quando utilizados em alternativa aos açúcares, foi reconhecido já há mais de uma década. Analisando a evidência coletiva, a Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA) concluiu, num parecer científico, que: "O consumo de alimentos que contêm adoçantes intensos, em vez de açúcar, provoca um menor aumento da glicose no sangue após o seu consumo, em comparação com alimentos que contêm açúcar".<sup>8</sup> Esta é uma alegação de saúde permitida na UE, que consta do Regulamento da Comissão (UE) n.º 432/2012.

Enquanto ingredientes alimentares, os adoçantes sem ou de baixas calorias não têm qualquer efeito nos níveis de glicose pós-prandial no sangue, i.e., após o consumo de alimentos<sup>9,10</sup> ou após o consumo a longo prazo<sup>11,12</sup>, de acordo com revisões sistemáticas e meta-análises de ensaios clínicos aleatorizados controlados. Do mesmo modo que os adoçantes sem ou de baixas calorias não provocam secreção de insulina nem aumentam os níveis de insulina no sangue.<sup>9-12</sup>

Como resultado, o uso de adoçantes sem ou de baixas calorias, em alternativa aos açúcares, pode ajudar a oferecer às pessoas com diabetes um leque de opções alimentares mais vasto, de modo a que não se sintam privadas de algo, ao mesmo tempo que não contribuem para o aumento dos níveis de glicose ou insulina no sangue.

### References

1. International Diabetes Federation (IDF). IDF Diabetes Atlas, 10th edition, 2021. Disponível em: <https://diabetesatlas.org/> (Acedido a 6 de julho de 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). Disponível em: <https://www.diabetes.org.uk/professionals/position-statements-reports/food-nutrition-lifestyle/use-of-low-or-no-calorie-sweeteners> (Acedido a 6 de julho de 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.]. Disponível em: <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

Contacte o seu médico ou profissional de saúde para mais informações sobre a diabetes. Visite o nosso website [www.sweeteners.org](http://www.sweeteners.org) para mais informações sobre os adoçantes sem ou de baixas calorias.

## Formas inteligentes de cortar os açúcares e calorias:



Nas bebidas quentes ou frias (chá, café, chocolate), troque o açúcar por edulcorantes de mesa (apenas uma colher de chá de açúcar contém 16-20 calorias).



Substitua os refrigerantes açucarados pelas suas alternativas "light" com adoçantes sem ou de baixas calorias. Isto reduzirá a sua ingestão de calorias em cerca de 100 calorias por copo ou em cerca de 140 calorias por cada lata de 300ml.



Satisfaça o seu apetite por algo doce com uma gelatina feita com adoçantes de baixas calorias em vez de açúcar.