



Smart Swaps als Teil einer gesunden Ernährung

Die Rolle von kalorienarmen/kalorienfreien Süßstoffen

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

Smart Swaps beinhalten kleine und überschaubare Änderungen der täglichen Ess- und Trinkgewohnheiten. Dabei wird die übliche Auswahl an Speisen oder Getränken durch eine Variante ersetzt, die weniger Kalorien enthält und insgesamt gesünder ist.

Durch die Verwendung von kalorienarmen/kalorienfreien Süßstoffen anstelle von Zucker und das Ersetzen von mit Zucker gesüßten Nahrungsmitteln und Getränken durch entsprechend kalorienarme/kalorienfreie Varianten können die Menschen sowohl den Zuckerverzehr als auch die Energieaufnahme (Kalorien) in ihrer Ernährung senken.



Kalorienarme/kalorienfreie Süßstoffe werden in Nahrungsmittel- und Getränkeerzeugnissen anstelle von Zucker verwendet, um den gewünschten süßen Geschmack zu erzielen und dabei im Endprodukt wenig oder gar keine Energie einzubringen.¹ Das Ersetzen von Zucker durch kalorienarme/kalorienfreie Süßstoffe kann also die Energiedichte in einer Vielfalt von Nahrungsmitteln und insbesondere Getränken senken.² Das bedeutet, dass die Menschen weiterhin den süßen Geschmack genießen und gleichzeitig ihre tägliche Kalorienzufuhr senken oder kontrollieren können. Das wiederum kann die Kontrolle des Körpergewichts unterstützen.^{3,4} Darüber hinaus kann das Ersetzen von Zucker durch kalorienarme/freie Süßstoffe in Nahrungsmittelerzeugnissen wie zuckerfreiem Kaugummi auch Vorteile für die Zahngesundheit mit sich bringen.⁵

Forschungen zeigen, dass die Vorliebe für den süßen Geschmack den Menschen angeboren ist.⁶ Diese angeborene Neigung zu Süßem bedeutet jedoch nicht, dass Menschen den süßen Genuss aufgeben müssen, um ein gesundes Gewicht zu halten. Eine so tiefgreifende Ernährungsumstellung wie das vollständige Streichen des süßen Geschmacks aus der Ernährung kann erdrückend sein. Die Entscheidung für kleine Veränderungen mit Smart Swaps, bei dem die Schmackhaftigkeit der Ernährung erhalten bleibt, wie beim Ersetzen von Zucker durch kalorienarme/kalorienfreie Süßstoffe, kann die Umstellung auf eine gesunde Ernährung einfacher zu handhaben, angenehmer und langfristig auch nachhaltiger machen.⁷

Smart Swaps mit kalorienarmen/kalorienfreien Süßstoffen können Menschen dabei helfen:



Einen übermäßigen Zuckerverzehr zu senken und gleichzeitig den süßen Geschmack in Nahrungsmitteln und Getränken zu erhalten



Die Gesamtmenge an Zucker und Kalorien in der Ernährung zu senken



Ein optimales Körpergewicht aufrechterhalten



Den Blutzuckerspiegel effizienter zu kontrollieren

Smart Swaps als Hilfe beim Reduzieren von Zucker

Mit dem Ersetzen täglicher Nahrungsmittel und Getränke durch zuckerarme oder zuckerfreie Alternativen können Menschen die Qualität ihrer ganzen Ernährung verbessern.^{8,9} Smart Swaps, die eine Senkung des Zuckerkonsums mit sich bringen, können bei Erwachsenen und Kindern auch zu einer zahnfreundlicheren Ernährung beitragen.⁵

Es gibt zahlreiche Swaps für Nahrungsmittel und Getränke, mit denen Menschen einen zu hohen Verzehr von Zucker und Kalorien in ihrer Ernährung senken können. So können beispielsweise durch die Verwendung von Tafelsüße anstelle von Tafelzucker in Getränken etwa 4 g Zucker und 16 Kilokalorien pro Teelöffel zugegebenem Zucker „gespart“ werden. Ähnlich sieht es beim Wechsel zu einem zuckerfreien Erfrischungsgetränk aus, das weniger als 1 kcal enthält: damit kann die Energieaufnahme um etwa 100 kcal pro Glas gesenkt werden (oder 140 kcal pro Dose mit 330ml) im Vergleich zum üblichen, mit Zucker gesüßten Produkt. Weitere Smart Swap Möglichkeiten sind in der Tabelle dargestellt.










Ersetzen Sie ein süßes Produkt...			durch eine kalorienarme/kalorienfreie Alternative		
Produkttyp	Energie (kcal)	Zucker (g)	Produkttyp	Energie (kcal)	Zucker (g)
 1 Teelöffel (4g) Zucker (weiß, braun)	16	4	Tafelsüße	1	0
 1 Glas (250ml) mit Zucker gesüßtes Erfrischungsgetränk vom Typ Coca-Cola	100	25	1 Glas (250ml) Diät/Light/Zero Erfrischungsgetränk vom Typ Coca-Cola	<1	0
 1 Glas (250ml) Eisteegerränk mit Zucker	60	15	1 Glas (250ml) Eisteegerränk mit LNCS	<5	0-1
 1 Portion (200g) fettarmer (1%) Fruchtojoghurt mit Zucker	160	25	1 Portion fettarmer Fruchtojoghurt mit LNCS (200g)	110	15
 1 große Kugel (100g) Vanilleeiscreme mit Zucker (vollfett)	170	22	1 große Kugel (100g) Vanilleeiscreme mit LNCS (vollfett)	120	8
 Eine Portion Himbeergelee mit Zucker	80	20	Eine Portion Himbeergelee mit LNCS	10	2
 1 Esslöffel (20g) Marmelade mit Zucker	40-50	10-12	1 Esslöffel (20g) Marmelade mit LNCS	10-20	2-5
 1 Esslöffel (17g) Ketchup mit Zucker	16	4	1 Esslöffel (17g) Ketchup mit LNCS	7	1
 1 Stück Kaugummi mit Zucker	10	2,5	1 Stück Kaugummi mit LNCS	<5	0
 1 Stück Bonbon mit Zucker	25	4	1 Stück Bonbon mit LNCS	10	0

Tabelle: Kalorien- und Zuckergehalt in mit Zucker gesüßten Produkten versus vergleichbaren kalorienarm/kalorienfrei gesüßten Produkten (Durchschnitt oder Wertebereich).

Quelle: Landwirtschaftliches Forschungsinstitut des US-amerikanischen Landwirtschaftsministeriums. FoodData Central.2019.fdc.nal.usda.gov

Referenzen:

- 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
- 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;137(4):237-247
- Ashwell M, Gibson S, Bellisle F, et al. Expert consensus on low-calorie sweeteners: facts, research gaps and suggested actions. Nutr Res Rev. 2020;33(1):145-154
- Rogers PJ, Appleton KM. The effects of low-calorie sweeteners on energy intake and body weight: a systematic review and meta-analyses of sustained intervention studies. Int J Obes (Lond). 2021;45(3):464-478
- FDI Policy Statement: Sugar substitutes and their role in caries prevention. Adopted by the FDI General Assembly, 26th September 2008, Stockholm, Sweden. Available at: <https://www.fdiworlddental.org/sugar-substitutes-and-their-role-caries-prevention> (Accessed 26 January 2024)
- Drewnowski A, Mennella JA, Johnson SL, Bellisle F. Sweetness and Food Preference. J. Nutr. 2012;142:1142S-1148S
- Peters JC, Beck J. Low-calorie sweetener (LCS) use and energy balance. Physiol Behav. 2016;164(Pt B):524-528
- Patel L, Alicandron G, La Vecchia C. Low-calorie beverage consumption, diet quality and cardiometabolic risk factor in British adults. Nutrients. 2018;10:1261
- Barraj LM, Bi X, Murphy MM, Scrafford CG, Tran NL. Comparisons of Nutrient Intakes and Diet Quality among Water-Based Beverage Consumers. Nutrients. 2019;11(2):314

Fragen Sie Ihren Arzt oder zugelassenen Ernährungsberater nach weiteren Informationen zu Smart Swaps. Besuchen Sie unsere Webseite www.sweeteners.org für weitere Informationen zu kalorienarmen/kalorienfreien Süßstoffen.