



Trocas inteligentes como parte de uma alimentação saudável

O papel dos adoçantes sem ou de baixas calorias

DESTAQUES

As trocas inteligentes consistem em fazer mudanças pequenas e exequíveis nos hábitos diários alimentares e nas bebidas, substituindo uma escolha típica de comida ou bebida por uma opção com menos calorias.

Ao utilizarem adoçantes sem ou de baixas calorias em alternativa aos açúcares, e ao trocarem um alimento ou bebida açucarado pelo seu equivalente com adoçantes sem ou de baixas calorias, as pessoas podem reduzir quer os açúcares, quer a energia (calorias) na sua alimentação.



Os adoçantes sem ou de baixas calorias são usados em produtos alimentares e bebidas em alternativa ao açúcar para conferirem o nível de doçura desejado, ao mesmo tempo que contribuem com muito pouca ou nenhuma energia para o produto final.¹ Assim, ao substituir os açúcares por adoçantes sem ou de baixas calorias, é possível diminuir a densidade energética numa variedade de alimentos e, em especial, nas bebidas.² Isto significa que as pessoas podem continuar a desfrutar do sabor doce enquanto reduzem ou gerem a sua ingestão diária de calorias, o que, por sua vez, pode ajudar na gestão do peso e no controlo glicémico.^{3,4} Para além disso, a troca de açúcares por adoçantes sem ou de baixas calorias em produtos alimentares como pastilhas elásticas sem açúcares pode também oferecer benefícios ao nível da saúde dentária.⁵

Estudos indicam que a preferência dos humanos pelo sabor doce é algo com que já nascemos.⁶ Contudo, esta propensão inata pelo sabor doce não significa que os indivíduos tenham de abdicar do sabor de que gostam para manterem um peso saudável. Uma alteração completa no regime alimentar, tal como eliminar o sabor doce da alimentação, pode ser assoberbante. Ao optar por mudanças pequenas através de trocas inteligentes que mantêm a palatabilidade da alimentação, tal como trocar os açúcares por adoçantes sem ou de baixas calorias, a transição para um melhor padrão alimentar pode tornar-se mais fácil de gerir, mais agradável e sustentável no longo prazo.⁷

As trocas inteligentes com adoçantes sem ou de baixas calorias podem ajudar os indivíduos a:



Diminuir a ingestão excessiva de açúcares, mantendo, ao mesmo tempo, o sabor doce nos alimentos e bebidas



Reduzir a quantidade total de açúcares e calorias na alimentação



Manter um peso corporal ideal



Gerir os níveis de glicose no sangue com mais eficiência

Trocas inteligentes para ajudar a reduzir os açúcares

Ao trocarem os alimentos e bebidas diários por alternativas baixas em açúcar ou sem açúcar, as pessoas podem melhorar a qualidade geral da alimentação.^{8,9} Trocas inteligentes que resultam na redução do consumo de açúcares podem também ajudar os adultos e as crianças a seguir uma alimentação mais benéfica para os dentes.⁵

Existem várias trocas de alimentos ou bebidas que os indivíduos podem fazer para reduzir o excesso de açúcares e a ingestão de energia na alimentação. Por exemplo, ao adicionarem edulcorantes de mesa em vez de açúcar de mesa nas bebidas, as pessoas podem “poupar” aproximadamente 4 g de açúcares e 16 kcal por cada colher de chá de açúcares adicionados. Do mesmo modo, ao mudar para um refrigerante sem açúcares, que contém menos de 1 kcal, a ingestão de energia pode ser reduzida em cerca de 100 kcal por copo (ou 140 kcal por lata de 330ml), em comparação com o produto normal açucarado. Outras opções de trocas inteligentes são disponibilizadas na tabela.











Substituir um produto doce...			por um produto com adoçantes sem ou de baixas calorias		
Tipo de produto	Energia (kcal)	Açúcares (g)	Tipo de produto	Energia (kcal)	Açúcares (g)
 1 colher de chá (4 g) de açúcar (branco, mascavado)	16	4	Adoçantes de mesa	1	0
 1 copo (250 ml) de refrigerante do tipo Cola com açúcar	100	25	1 copo (250 ml) de refrigerante “diet”/ “light”/ “zero” do tipo Cola	<1	0
 1 copo (250 ml) de chá frio com açúcar	60	15	1 copo (250 ml) de chá frio com LNCS	<5	0-1
 1 porção (200 g) de iogurte de fruta de baixo teor de gordura (1%) com açúcar	160	25	1 porção de iogurte de fruta de baixo teor de gordura com LNCS (200 g)	110	15
 1 colher grande (100 g) de gelado de baunilha com açúcar (teor completo de matérias gordas)	170	22	1 colher grande (100 g) de gelado de baunilha com LNCS (teor completo de matérias gordas)	120	8
 Uma porção de geleia de framboesa com açúcar	80	20	Uma porção de geleia de framboesa com LNCS	10	2
 1 colher de sopa (20 g) de geleia com açúcar	40-50	10-12	1 colher de sopa de geleia com LNCS	10-20	2-5
 1 colher de sopa (17g) de ketchup com açúcar	16	4	1 colher de sopa de ketchup com LNCS	7	1
 1 pastilha elástica com açúcar	10	2,5	1 pastilha elástica com LNCS	<5	0
 1 porção de rebuçado com açúcar	25	4	1 porção de rebuçado com LNCS	10	0

Tabela: Teor de calorias e açúcares em produtos com açúcar versus produtos com adoçantes sem ou de baixas calorias comparáveis (em média ou intervalo de valores)

Fonte: U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. FoodData Central, 2019. fdc.nal.usda.gov.

Referências:

- 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

Fale com o seu médico ou nutricionista registado para obter mais informações sobre trocas inteligentes.

Visite o nosso website www.sweeteners.org para mais informações sobre os adoçantes sem ou de baixas calorias.