



Gute Worte zum Thema Diabetes

Wie können kalorienarme/-freie Süßstoffe helfen?

ZUSAMMENFASSUNG:

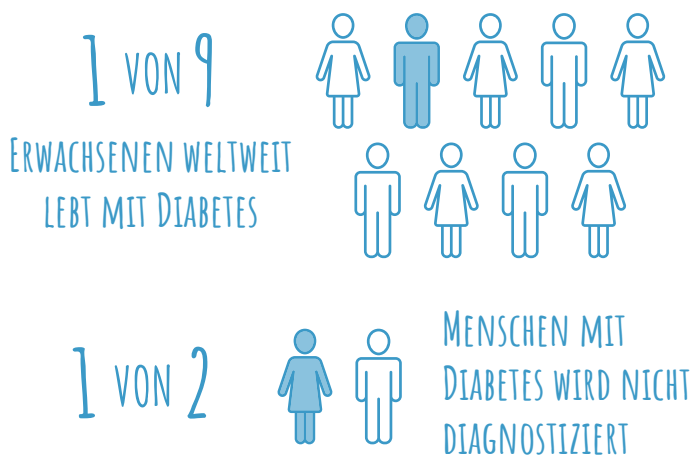
Kalorienarme/-freie Süßstoffe verursachen einen geringeren Anstieg des Blutzuckerspiegels nach der Nahrungsaufnahme, wenn sie anstelle von Zucker verwendet werden, und haben ansonsten keinen Einfluss auf die allgemeine Blutzuckerkontrolle.

Kalorienarme/-freie Süßstoffe können Menschen mit Diabetes, die ihre Kohlenhydrat- und Zuckeraufnahme kontrollieren müssen, eine erhebliche Hilfe sein.



Diabetes ist eine Herausforderung für die öffentliche Gesundheit, deren globale Belastung stetig zunimmt

Es wird geschätzt, dass weltweit 589 Millionen Erwachsene mit Diabetes leben, und es wird prognostiziert, dass diese Zahl bis 2050 weiter auf 853 Millionen ansteigen wird, wobei Typ-2-Diabetes die Mehrheit (>90 %) der Fälle ausmacht¹.



Neben anderen Eckpfeilern der Diabetesbehandlung kann eine gesunde Ernährung die Blutzuckerkontrolle verbessern, dem Risiko von Diabeteskomplikationen vorbeugen und/oder dieses verringern und die Lebensqualität verbessern. Für Menschen mit Diabetes wird eine abwechslungsreiche Ernährung empfohlen, bei der der Verzehr von Gemüse und ganzen Früchten, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen und pflanzlichen Ölen im Vordergrund steht, während der Verzehr von gesättigten Fetten, Salz und freien/zugesetzten Zuckern eingeschränkt wird².

Kalorienarme/-freie Süßstoffe können verwendet werden, um freie/zugesetzte Zucker als Teil eines gesunden Ernährungsplans zu ersetzen. Sie bieten einen süßen Geschmack ohne oder mit nur sehr wenigen Kalorien, ohne die Blutzuckerkontrolle zu beeinträchtigen. Daher können kalorienarme/-freie Süßstoffe für die Ernährungsbehandlung von Diabetes empfohlen werden, um die Gesamtenergie- und Kohlenhydrataufnahme zu reduzieren²⁻⁴.

Kalorienarme/-freie Süßstoffe bei Diabetes

Der Nutzen von kalorienarmen/-freien Süßstoffen bei der Blutzuckerkontrolle, wenn sie anstelle von Zucker verwendet werden, ist allgemein anerkannt. Nach Prüfung der gesammelten Erkenntnisse kam die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) zu folgendem Schluss: „Der Verzehr von Lebensmitteln, die intensive Süßstoffe anstelle von Zucker enthalten, führt nach dem Verzehr zu einem geringeren Anstieg des Blutzuckerspiegels als der Verzehr von zuckerhaltigen Lebensmitteln“^{5*}. Dies ist eine in der EU zugelassene gesundheitsbezogene Angabe gemäß der Verordnung (EU) Nr. 432/2012 der Kommission.

Als Lebensmittelzutaten haben kalorienarme/-freie Süßstoffe laut umfassenden systematischen Übersichtsarbeiten und Metaanalysen randomisierter kontrollierter Studien keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel im postprandialen Stadium, d. h. nach der Nahrungsaufnahme, oder nach längerfristigem Verzehr⁶⁻⁹. Ebenso verursachen kalorienarme/-freie Süßstoffe weder eine Insulinausschüttung noch einen Anstieg des Insulinspiegels im Blut⁶⁻⁹.

Daher kann die Verwendung von kalorienarmen/-freien Süßstoffen anstelle von Zucker dazu beitragen, Menschen mit Diabetes eine größere Auswahl an Lebensmitteln zu bieten, sodass sie sich nicht eingeschränkt fühlen, ohne dass dies zu einem Anstieg des Blutzucker- oder Insulinspiegels führt.

Klinische Praxisrichtlinien unterstützen die Verwendung von kalorienarmen/-freien Süßstoffen im Ernährungsmanagement von Diabetes

Diabetes- und ernährungsbezogene Organisationen weltweit erkennen an, dass kalorienarme/-freie Süßstoffe sicher verwendet werden können, um die Gesamtenergie- und Zuckeraufnahme zu reduzieren, und somit eine hilfreiche Strategie zur Unterstützung der Blutzuckerkontrolle und Gewichtskontrolle darstellen^{2-4, 10-13}.

Ernährungsempfehlungen für das Diabetesmanagement

Arbeitsgruppe für Diabetes und Ernährung (DNSG) der Europäischen Gesellschaft für die Erforschung des Diabetes (EASD)	Europäische Empfehlungen für die Ernährungstherapie bei Diabetes (2023): „Die Aufnahme von freiem oder zugesetztem Zucker sollte unter 10 % der gesamten Energieaufnahme liegen. Nicht-nutritive Süßstoffe (NNS) können verwendet werden, um Zucker in Lebensmitteln und Getränken zu ersetzen“.
Amerikanische Diabetesgesellschaft (ADA)	Empfehlungen zur medizinischen Ernährungstherapie (2025): „Beraten Sie Menschen mit Diabetes und solche, die ein Diabetesrisiko haben, dass nicht-nährstoffhaltige Süßstoffe anstelle von zuckerhaltigen Produkten verwendet werden können, wenn sie in Maßen und kurzfristig konsumiert werden, um die Gesamtkalorien- und Kohlenhydrataufnahme zu reduzieren“.
Lateinamerikanische Vereinigung für Diabetes (Asociación Latinoamericana de Diabetes – ALAD)	ALAD-Konsens zur Verwendung von kalorienarmen/-freien Süßstoffen bei Menschen mit Diabetes (2018): „Wenn kalorienhaltige Süßstoffe bewusst und im Rahmen einer gesunden Ernährung durch kalorienarme/-freie Süßstoffe ersetzt werden, können sie den Verbrauchern helfen, den Konsum von Kohlenhydraten und Energie zu begrenzen, und zu einer moderaten Gewichtsabnahme und Blutzuckerkontrolle beitragen“.
Britische Diätetische Vereinigung (BDA), Britische Ernährungsstiftung (BNF), Diabetes UK	Gemeinsame Stellungnahme zur Verwendung kalorienarmer oder kalorienfreier Süßstoffe (LNCS) (2025): „LNCS können eine Rolle bei der Unterstützung von Strategien zum Gewichtsmanagement und zur Diabetesbehandlung spielen, sind jedoch keine eigenständige Lösung. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit wenig Zucker, gesättigten Fetten und Salz und viel Ballaststoffen bleibt entscheidend“.

Darüber hinaus **erkennen mehrere nationale** Diabetesverbände weltweit, darunter Diabetes UK¹⁰, Diabetes Canada¹¹, die Mexican Diabetes Federation¹², und die Brazilian Association for Diabetes Care¹³, **an, dass kalorienarme/-freie Süßstoffe sichere Alternativen zu Nahrungszucker sind und bei der Ernährungsbehandlung von Diabetes helfen können.**

Clevere Methoden, um Zucker und Kalorien zu reduzieren



SPAREN SIE BIS
ZU 20 KALORIEN

Ersetzen Sie Zucker in Ihren heißen oder kalten Getränken (Tee, Kaffee oder heiße Schokolade) durch einen Tafelsüßstoff. Schon ein Teelöffel Zucker enthält 16 bis 20 Kalorien, daher hilft Ihnen jede Umstellung dabei, ganz einfach Kalorien einzusparen.



SPAREN SIE BIS
ZU 140 KALORIEN

Ersetzen Sie zuckerhaltige Erfrischungsgetränke durch kalorienarme/-freie „leichte“ Alternativen. Mit dieser Umstellung können Sie Ihre Kalorienaufnahme um etwa 100 Kalorien pro Glas oder etwa 140 Kalorien pro 330-ml-Dose reduzieren.



SPAREN SIE BIS
ZU 80 KALORIEN

Befriedigen Sie Ihr Verlangen nach etwas Süßem mit einem Geleedessert, das mit kalorienarmen/-freien Süßstoffen anstelle von Zucker zubereitet wird.

Quellenangaben:

1. International Diabetes Federation (IDF). IDF Diabetes Atlas, 11th edition, 2025. Available at: <https://diabetesatlas.org/resources/idf-diabetes-atlas-2025/>
2. 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
3. American Diabetes Association (ADA) Professional Practice Committee. 5. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes-2025. Diabetes Care. 2025;48(Supplement 1):S86-S127.
4. 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
5. 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.]. Available at: <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2011.2229>
6. Greyling A, Appleton KM, Raben A, Mela DJ. Acute glycemic 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
7. Lohner S, Kuellenberg de Gaudry D, Toews I, Ferenci T, Meerpoel JJ. Non-nutritive sweeteners for diabetes mellitus. Cochrane Database Syst Rev. 2020;5(5):CD012885.
8. 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.
9. 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
10. BDA, BNF, Diabetes UK. Joint Position Statement on the use of low- or no-calorie sweeteners (LNCS). (Updated October 2025). Available at: <https://www.diabetes.org.uk/about-us/about-the-charity/our-strategy/position-statements/use-of-low-or-no-calorie-sweeteners> (Accessed 31 October 2025)
11. Sievenpiper JL, Chan CB, Dworatzek PD, Freeze C, Williams SL. Diabetes Canada 2018 Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Management of Diabetes in Canada: Nutrition Therapy. Can J Diabetes. 2018;42(Suppl 1):S64-S79
12. Postura de la Federación Mexicana de Diabetes A.C. (FMD) sobre edulcorantes no calóricos. September 2015. Available at: <https://fmdidiabetes.org/wp-content/uploads/2021/03/Postura-de-Edulcorantes-no-cal%C3%B3ricos-de-la-FMD.pdf>
13. SBAN, ABRAN, ANAD. Posicionamento Sobre o Uso de Edulcorantes. September 2025. Available at: <https://www.anad.org.br/wp-content/uploads/2025/09/Posicionamento-Edulcorantes-DIGITAL-v14AGO.pdf>

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Gesundheitsdienstleister, um weitere Informationen zu Diabetes zu erhalten. Besuchen Sie unsere Website www.sweeteners.org für weitere Informationen zu kalorienarmen/-freien Süßstoffen.