

KALORIENARME/-FREIE SÜSSSTOFFE BEI DIABETES

KALORIENARME/-FREIE SÜSSSTOFFE (LNCS) SIND...



süß schmeckende Zutaten



Zusatzstoffe in Lebensmitteln, Getränken und Tafelsüßstoffen, die Zucker ersetzen



mit weniger oder keinen Kalorien (und ohne Zucker)

„DER VERZEH VON LEBENSMITTELN/GETRÄNKEN, DIE KALORIENARME/-FREIE SÜßSTOFFE ANSTELLE VON ZUCKER ENTHALTEN, FÜHRT ZU EINEM GERINGEREN BLUTZUCKERANSTIEG NACH DER NHRUNGSaufNAHME IM VERGLEICH ZU ZUCKERHALTIGEN LEBENSMITTELN/GETRÄNKEN⁵.“ (EUROPÄISCHE BEHÖRDE FÜR LEBENSMITTELSICHERHEIT – EFSA)

KALORIENARME/-FREIE SÜSSSTOFFE WERDEN VON MENSCHEN MIT DIABETES GESCHÄTZT, WEIL...



Im Gegensatz zu Zuckern und anderen Kohlenhydraten haben kalorienarme/-freie Süßstoffe keinen Einfluss auf den Blutzucker- oder Insulinspiegel².

Kalorienarme/-freie Süßstoffe können im Rahmen einer gesunden, ausgewogenen Ernährung zur Gewichtskontrolle und Diabetesbehandlung beitragen⁴.



Die Verfügbarkeit einer Vielzahl von kalorienarmen/-freien Süßstoffen hat eine breitere Palette von Produkten mit niedrigem Zuckergehalt ermöglicht, die Menschen mit Diabetes eine größere Auswahl bieten können⁵.



DIABETES-BEZOGENE ORGANISATIONEN WELTWEIT VERTRETEN, DASS...

(LATEINAMERIKANISCHE DIABETES-VEREINIGUNG – ALAD, 2018)

„DIE AUFNAHME VON FREIEM ODER ZUGESETZTEM ZUCKER SOLLTE UNTER 10 % DER GESAMTEN ENERGIEAUFNAHME LIEGEN. NICHT-NUTRITIVE SÜßSTOFFE (NNS) KÖNNEN VERWENDET WERDEN, UM ZUCKER IN LEBENSMITTELEN UND GETRÄNKEN ZU ERSETZEN⁶.“ (EUROPAISCHE EMPFEHLUNG ZUR DIÄTETISCHEN BEHANDLUNG VON DIABETES – DMSG-EASD, 2023)

„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 MÄßEN UND KURZFRISTIG KONSUMIERT WERDEN, UM DIE GESAMTKALORIEN- UND KOHLENHYDRATAUFNAHME ZU REDUZIEREN⁷.“ (AMERICAN DIABETES ASSOCIATION – ADA, 2025)

„WENN KALORIENHALTIGE SÜßSTOFFE BEWUSST UND IM RAHMEN EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG DURCH KALORIENARME/-FREIE SÜßSTOFFE ERSETZT WERDEN, KÖNNEN SIE DEN VERBRAUCHERN HILFEN, DEN KONSUM VON KOHLENHYDRATEN UND ENERGIE ZU BEGRENZEN, UND ZU EINER MODERATEN GEWICHTSABNAHME UND BLUTZUCKERKONTROLLE BETRAGEN⁸.“ (LATEINAMERIKANISCHE DIABETES-VEREINIGUNG – ALAD, 2018)

„KALORIENARME ODER -FREIE SÜßSTOFFE (LNCS) KÖNNEN EINE ROLLE BEI DER UNTERSTÜTZUNG VON STRATEGIEN ZUR GEWICHTS- UND DIABETESBEHANDLUNG SPIELEN, SIND JEDOCH KEINE EIGENSTÄNDIGE LÖSUNG. EINE GESUNDE, AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG MIT WENIG ZUCKER, GESÄTTIGTEN FETTEN UND SALZ UND VIEL BALLASTSTOFFEN BLEIBT ENTSCHEIDEND.“ (GEMEINSAME STELLUNGNAHME DER BRITISH DIETETIC ASSOCIATION (BDA), DER BRITISH NUTRITION FOUNDATION (BNF) UND DIABETES UK ZUR VERWENDUNG VON LNCS, 2025)

Kcal



Kcal



WENN KALORIENARME/-FREIE SÜßSTOFFE ANSTELLE VON ZUCKER UND ALS TEIL EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG VERZEHRT WERDEN, KÖNNEN SIE EINE NÜTZLICHE, EINFACHE STRATEGIE SEIN, UM DIE KALORIEN- UND KOHLENHYDRATZUFUHR ZU REDUZIEREN UND SOMIT BEI DER GEWICHTS- UND DIABETESKONTROLLE ZU HILFEN.

Quellenangaben:

1. 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>
2. 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
3. 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
4. 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)
5. Gibson S, Ashwell M, Arthur J, Bagley L, Lennox A, Rogers PJ, Stanner S. What can the food and drink industry do to help achieve the 5% free sugars goal? Perspect Public Health. 2017 Jul;137(4):237-247
6. Diabetes and Nutrition Study Group (DMSG) 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
7. 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.
8. 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;8:52-74