



International
Sweeteners
Association

Conversa doce sobre a diabetes

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

DESTAQUES:

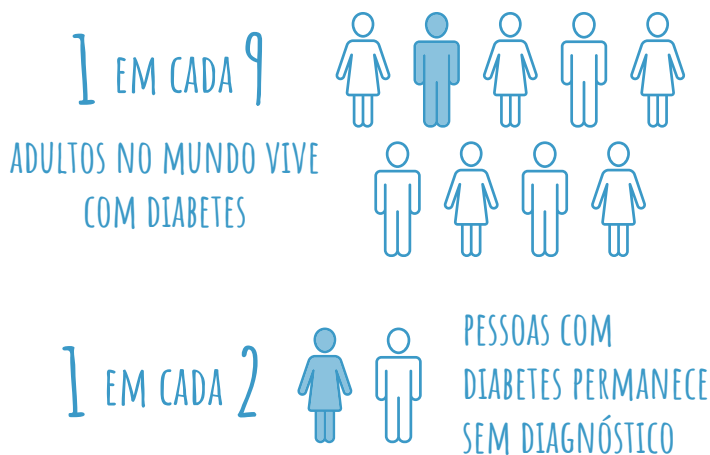
Os edulcorantes provocam um menor aumento da glicose no sangue após as refeições (resposta glicêmica pós-prandial) quando usados em vez do açúcar e não afetam o controle glicêmico geral.

Eles podem ser uma ajuda importante para pessoas com diabetes que precisam controlar a ingestão de carboidratos e açúcares.



A diabetes é um desafio de saúde pública com um impacto global em crescimento

Estima-se que **589 milhões de adultos em todo o mundo vivam com diabetes**, e esse número pode chegar a 853 milhões até 2050, sendo a maioria dos casos (>90%) de diabetes tipo 2¹.



Juntamente com outros pilares da gestão da diabetes, uma alimentação saudável pode melhorar o controle glicêmico, prevenir e/ou reduzir o risco de complicações e melhorar a qualidade de vida. São recomendados vários padrões alimentares para pessoas com diabetes, com ênfase no consumo de vegetais e frutas integrais, grãos integrais, leguminosas, frutos secos, sementes e óleos vegetais, limitando a ingestão de gorduras saturadas, sal e açúcares livres/adicionados².

Os edulcorantes podem ser usados para substituir açúcares livres/adicionados dentro de um plano alimentar saudável. Eles proporcionam sabor doce com pouca ou nenhuma caloria e não afetam o controle da glicose no sangue. Portanto, os edulcorantes podem ser recomendados no manejo alimentar da diabetes para ajudar a reduzir a ingestão total de energia e carboidratos²⁻⁴.

Os edulcorantes e a diabetes

O benefício dos edulcorantes no controle da glicemia quando usados em vez de açúcares está bem estabelecido. Após revisar as evidências disponíveis, a Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar (EFSA) concluiu: **"O consumo de alimentos contendo edulcorantes intensivos em vez de açúcar induz uma resposta glicêmica pós-prandial mais baixa em comparação com alimentos que contêm açúcar"**⁵. Essa alegação de saúde é autorizada na UE de acordo com o Regulamento (UE) n.º 432/2012 da Comissão.

Como ingredientes alimentares, os edulcorantes não afetam os níveis de glicose no sangue, seja logo após as refeições (pós-prandialmente) ou após um consumo prolongado, segundo revisões sistemáticas e meta-análises de ensaios clínicos randomizados⁶⁻⁹. Da mesma forma, eles não provocam a secreção de insulina nem aumentam os níveis de insulina no sangue⁶⁻⁹.

Assim, usar edulcorantes em vez de açúcares pode ajudar pessoas com diabetes a terem mais opções alimentares, sem que sintam privação e sem contribuir para o aumento dos níveis de glicose ou insulina.

Diretrizes clínicas apoiam o uso de edulcorantes no manejo nutricional da diabetes

Organizações internacionais de diabetes e nutrição reconhecem que edulcorantes podem ser usados com segurança para reduzir a ingestão total de energia e açúcares, sendo uma estratégia útil para melhorar o controle da glicemia e do peso corporal^{2-4, 10-13}.

Recomendações nutricionais para o manejo da diabetes

Grupo de Estudo em Diabetes e Nutrição (DNSG) da Associação Europeia para o Estudo da Diabetes (EASD)	Recomendações europeias para o manejo dietético da diabetes (2023): <i>"A ingestão de açúcares livres ou adicionados deve ser inferior a 10% da ingestão total de energia. Edulcorantes não nutritivos podem ser usados para substituir açúcares em alimentos e bebidas²."</i>
Associação Americana de Diabetes (ADA)	Recomendações de terapia nutricional (2025): <i>"Aconselhar pessoas com diabetes ou em risco de diabetes que edulcorantes não nutritivos podem ser usados no lugar de produtos açucarados, se consumidos com moderação e a curto prazo, para reduzir a ingestão total de calorias e carboidratos³."</i>
Associação Latino-Americana de Diabetes (ALAD)	Consenso ALAD sobre o uso de edulcorantes em pessoas com diabetes (2018): <i>"Se edulcorantes calóricos forem substituídos por edulcorantes dentro de um plano alimentar saudável, eles podem ajudar a limitar o consumo de carboidratos e energia, contribuindo para uma modesta perda de peso e controle da glicemia⁴."</i>
Associação Dietética Britânica (BDA), Fundação Britânica de Nutrição (BNF), Diabetes UK	Declaração conjunta sobre o uso de edulcorantes (2025): <i>"Os edulcorantes podem desempenhar um papel nas estratégias de manejo de peso e diabetes, mas não são uma solução completa. Uma alimentação saudável e equilibrada, com baixo teor de açúcares, gorduras saturadas e sal, e rica em fibras, continua sendo fundamental¹⁰."</i>

Além disso, **várias associações nacionais**, como Diabetes UK¹⁰, Diabetes Canada¹¹, a Federação Mexicana de Diabetes¹², e a Associação Brasileira de Assistência ao Diabético¹³, **reconhecem que os edulcorantes são alternativas seguras aos açúcares da dieta e podem ajudar na gestão nutricional da diabetes.**

Maneiras inteligentes de reduzir açúcares e calorias



ECONOMIZE ATÉ
20 CALORIAS

Em suas bebidas quentes ou frias (chá, café ou chocolate quente), substitua o açúcar por um edulcorante de mesa. Uma colher de chá de açúcar contém entre 16 e 20 calorias, então cada substituição já faz diferença.



ECONOMIZE ATÉ
140 CALORIAS

Substitua refrigerantes açucarados por versões "light" ou sem açúcar. Essa simples troca pode reduzir sua ingestão calórica em cerca de 100 calorias por copo ou 140 calorias por lata de 330 ml.



ECONOMIZE ATÉ
80 CALORIAS

Mate a vontade de comer doce com uma sobremesa de gelatina feita com edulcorantes em vez de açúcar.

Referências:

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://fmd diabetes.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>