

ADOÇANTES DE BAIXA/NENHUMA CALORIA E DIABETES

OS ADOÇANTES DE BAIXA/NENHUMA CALORIA SÃO...



ingredientes de sabor doce



adicionados a alimentos, bebidas e adoçantes de mesa para substituir o açúcar



com teor calórico reduzido ou nulo (e sem açúcares)

“O CONSUMO DE ALIMENTOS OU BEBIDAS QUE CONTENHAM ADOÇANTES DE BAIXA/NENHUMA CALORIA EM VEZ DE AÇÚCAR PROVOCA UM AUMENTO MENOR DA GLICEMIA APÓS O CONSUMO, EM COMPARAÇÃO COM ALIMENTOS OU BEBIDAS QUE CONTENHAM AÇÚCAR.” (AUTORIDADE EUROPEIA PARA A SEGURANÇA DOS ALIMENTOS – EFSA)

OS ADOÇANTES DE BAIXA/NENHUMA CALORIA SÃO VALORIZADOS POR PESSOAS COM DIABETES PORQUE...



Ao contrário dos açúcares e de outros carboidratos, os adoçantes de baixa/nenhuma caloria não afetam os níveis de glicose nem de insulina no sangue^{2,3}.

Os adoçantes de baixa/nenhuma caloria podem desempenhar um papel de apoio nas estratégias de controle de peso e no manejo da diabetes, quando utilizados como parte de um padrão alimentar saudável e equilibrado⁴.



A disponibilidade de uma ampla variedade de adoçantes de baixa/nenhuma caloria possibilitou o desenvolvimento de mais produtos com teor reduzido de açúcar, oferecendo maior variedade de escolhas às pessoas que vivem com diabetes⁵.



AS ORGANIZAÇÕES INTERNACIONAIS RELACIONADAS À DIABETES RECONHECEM QUE...

“A INGESTÃO DE AÇÚCARES LIVRES OU ADICIONADOS DEVE SER INFERIOR A 10% DA INGESTÃO ENERGÉTICA TOTAL. OS ADOÇANTES NÃO NUTRITIVOS (NNS) PODEM SER USADOS PARA SUBSTITUIR O AÇÚCAR EM ALIMENTOS E BEBIDAS⁶.” (RECOMENDAÇÕES EUROPEIAS PARA O MANEJO DIETÉTICO DA DIABETES – GRUPO DE ESTUDO EM DIABETES E NUTRIÇÃO DA ASSOCIAÇÃO EUROPEIA PARA O ESTUDO DA DIABETES, DNSG-EASD, 2023)

“ACONSELHAR PESSOAS COM DIABETES OU EM RISCO DE DIABETES QUE OS ADOÇANTES NÃO NUTRITIVOS PODEM SER USADOS EM VEZ DE PRODUTOS ADOÇADOS COM AÇÚCAR, SE CONSUMIDOS COM MODERAÇÃO E POR CURTO PERÍODO, PARA REDUZIR A INGESTÃO TOTAL DE CALORIAS E CARBOIDRATOS⁷.” (ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE DIABETES – ADA, 2025)

“SE OS ADOÇANTES CALÓRICOS FOREM SUBSTITUÍDOS POR ADOÇANTES DE BAIXA/NENHUMA CALORIA DE FORMA INTENCIONAL E DENTRO DE UM PLANO ALIMENTAR SAUDÁVEL, ELES PODEM AJUDAR OS CONSUMIDORES A LIMITAR O CONSUMO DE CARBOIDRATOS E ENERGIA, CONTRIBUINDO PARA UMA MODESTA PERDA DE PESO E PARA O CONTROLE DA GLICEMIA⁸.” (ASSOCIAÇÃO LATINO-AMERICANA DE DIABETES ALAD, 2018)

“OS ADOÇANTES DE BAIXA/NENHUMA CALORIA (LNCS) PODEM DESEMPENHAR UM PAPEL DE APOIO NAS ESTRATÉGIAS DE MANEJO DO PESO E DA DIABETES, MAS NÃO SÃO UMA SOLUÇÃO ISOLADA. UM PADRÃO ALIMENTAR SAUDÁVEL E EQUILIBRADO, COM BAIXO TEOR DE AÇÚCARES, GORDURAS SATURADAS E SAL, E RICO EM FIBRAS, CONTINUA A SER ESSENCIAL⁴.” (DECLARAÇÃO CONJUNTA DA ASSOCIAÇÃO BRITÂNICA DE DIETÉTICA – BDA, DA FUNDAÇÃO BRITÂNICA DE NUTRIÇÃO – BNF E DA DIABETES UK SOBRE O USO DOS LNCS, 2025)

Kcal



Kcal



QUANDO OS ADOÇANTES DE BAIXA/NENHUMA CALORIA SÃO CONSUMIDOS EM SUBSTITUIÇÃO AO AÇÚCAR E COMO PARTE DE UMA DIETA SAUDÁVEL E EQUILIBRADA, PODEM CONSTITUIR UMA ESTRATÉGIA SIMPLES E EFICAZ PARA REDUZIR A INGESTÃO DE CALORIAS E CARBOIDRATOS E, ASSIM, CONTRIBUIR PARA O CONTROLE DO PESO E DA DIABETES.

Referências:

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, 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 (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
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