

KALORIENARME/-FREIE SÜBSTOFFE BEI DER KALORIENREDUZIERUNG UND GEWICHTSKONTROLLE

KALORIENARME/-FREIE SÜBSTOFFE...



sind Lebensmittelzutaten wie Acesulfam-K, Aspartam, Cyclamat, Saccharin, Sucralose oder Steviolglykoside



werden in Lebensmitteln und Getränken anstelle von Zucker verwendet, um einen süßen Geschmack mit weniger oder gar keinen Kalorien zu erzielen



sind ein hilfreiches Instrument für die Zuckerreduzierung und die Neuformulierung von Lebensmitteln

KALORIENARME/-FREIE SÜBSTOFFE...

- sind ein hilfreiches Instrument zur Zuckersenkung und zur Neuformulierung von Lebensmitteln
- bieten eine einfache Möglichkeit, die Menge an Kalorien und Zucker in unserer Ernährung zu verringern, wenn sie als Teil einer gesunden Ernährung und eines gesunden Lebensstils verwendet werden
- helfen, den aktuellen Empfehlungen der öffentlichen Gesundheitsbehörden zur Verringerung des übermäßigen Zuckerverbrauchs zu entsprechen, ohne den Genuss süß schmeckender Lebensmittel und Getränke zu beeinträchtigen.

WIE KÖNNEN WIR UNSERE KALORIENZUFUHR MIT HILFE VON KALORIENARMEN/-FREIEN SÜBSTOFFEN VERRINGERN?

Smart Swaps in der Praxis:



Indem wir ein mit Zucker gesüßtes Erfrischungsgetränk durch die kalorienarme, gesüßte 'light/ diet/ zero'-Version ersetzen, können wir unsere Energiezufuhr um etwa 100 Kalorien pro Glas reduzieren.



Für unsere Heißgetränke (Tee, Kaffee, Kakao) können wir von Zucker auf einen Tafelsüßstoff umstellen. Für jeden weggelassenen Teelöffel Zucker können wir 16-20 Kalorien einsparen.



Um unseren Appetit auf etwas Süßes zu stillen, können wir ein Gelee-Dessert mit kalorienarmen/-freien Süßstoff anstelle von Zucker probieren. Dies wird unsere Energiezufuhr um ca. 70 Kalorien verringern.



Für unseren wöchentlichen Nachtisch können wir anstelle der zuckerhaltigen Version eine Kugel kalorienarm/-frei gesüßtes Vanilleeis wählen und so ca. 50 Kalorien sparen.

KÖNNEN KALORIENARME/-FREIE SÜßSTOFFE BEI DER GEWICHTSKONTROLLE HELFEN?

Kalorienarme/-freie Süßstoffe können dazu beitragen, die tägliche Energiezufuhr (Kalorien) zu reduzieren, und damit längerfristig zur Gewichtskontrolle beitragen, wenn sie als Ersatz für Zucker und als Teil einer gesunden Ernährung und Lebensweise verwendet werden. Es darf nicht erwartet werden, dass kalorienarme/-freie Süßstoffe allein eine Gewichtsabnahme bewirken. Die Forschung zeigt, dass ihr Nutzen von der Menge an Zucker und Kalorien abhängt, die in der Ernährung ersetzt werden, sowie von der Qualität der Ernährung insgesamt.¹

DIE WISSENSCHAFT ZEIGT, DASS:

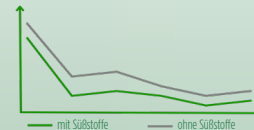
SYSTEMATISCHE ÜBERSICHTEN UND META-ANALYSEN VON RANDOMISIERTEN KONTROLLIERTEN STUDIEN (RCTS), DEM GOLDSTANDARD IN DER ERNÄHRUNGSFORSCHUNG, BERICHTEN ÜBER EINEN BESCHIEDENEN, ABER SIGNIFIKANTEN GEWICHTSVERLUST BEI ERWACHSENEN, WENN KALORIENARME/-FREIE SÜßSTOFFE ANSTELLE VON ZUCKER VERWENDET WERDEN.²⁻⁴

EINE META-ANALYSE VON RCTS ERGAB EINE GERINGERE GEWICHTSZUNAHME BEI KINDERN UND INSBESONDERE BEI JUGENDLICHEN, DIE ZUCKERGESÜßTE DURCH KALORIENARME/KALORIEFREIE GESÜßTE GETRÄNKE ERSETZEN.⁵

BEOBACHTUNGSSTUDIEN LIEFERN WIDERSPRÜCHLICHE ERGEBNISSE UND KÖNNEN AUFGRUND IHRER BESCHAFFENHEIT KEINE KAUSALEN ZUSAMMENHÄNGE HERSTELLEN.⁶

LANGFRISTIGE KLINISCHE STUDIEN WEISEN AUCH AUF DIE VORTEILE DER VERWENDUNG VON KALORIENARMEN/-FREIEN SÜßUNGSMITTELN BEI DER AUFRECHTERHALTUNG UND KONTROLLE DER GEWICHTSABNAHME ÜBER EINEN LÄNGEREN ZEITRAUM HINEIN.⁷

Veränderung des Körpergewichts im Laufe der Zeit:



Referenzen:

1. 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
2. Laviada-Molina H, Molina-Seguí F, Pérez-Gaxiola G, et al. Effects of nonnutritive sweeteners on body weight and BMI in diverse clinical contexts: Systematic review and meta-analysis. *Obes Rev.* 2020;21(7):e13020
3. Rogers PJ, Appleton KM. The effects of low-calorie sweeteners on energy intake and body weight: a systematic review and meta-analysis of sustained intervention studies. *Int J Obes (Lond).* 2021;45(3):464-478
4. 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
5. Espinosa A, Mendoza K, Laviada-Molina H, et al. Effects of Nonnutritive Sweeteners on the BMI of Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials and Prospective Cohort Studies. *Adv Nutr.* 2024 Dec;15(12):100292
6. Lee JJ, Khan TA, McGlynn N, et al. Relation of Change or Substitution of Low- and No-Calorie Sweetened Beverages With Cardiometabolic Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis of Prospective Cohort Studies. *Diabetes Care.* 2022 Aug 1;45(8):1917-1930
7. Harrold JA, Hill S, Radu C, et al. Non-nutritive sweetened beverages versus water after a 52-week weight management programme: a randomised controlled trial. *Int J Obes (Lond).* 2024;48(1):83-93