

Süßes Wissen über Diabetes

Wie kalorienarme Süßstoffe helfen können



Diabetes ist eine chronische Erkrankung die auftritt, wenn die Bauchspeicheldrüse nicht genug Insulin produziert oder wenn der Körper das Insulin, das er produziert, nicht effizient nutzen kann. Insulin ist ein Hormon das den Blutzucker reguliert.¹

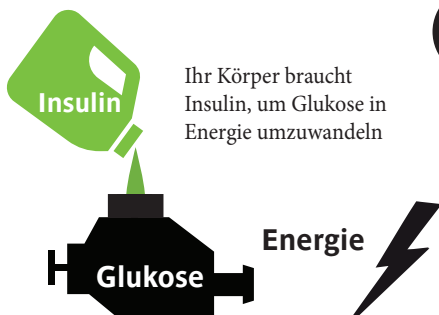
Es gibt verschiedene Typen von Diabetes, die häufigsten sind jedoch Typ 1, Typ 2 und der Schwangerschaftsdiabetes. Während die genauen Ursachen dieser nicht bekannt sind, gibt es einen globalen Anstieg aller. Der am häufigsten und am schnellsten steigende ist der Typ 2 Diabetes.



Es wird erwartet, dass die Anzahl der Erwachsenen mit Diabetes in Europa bis 2030 auf **66,5 Millionen** steigen wird, das wären **8,1%** der Erwachsenenbevölkerung, im Vergleich zu 55,4 Millionen im Jahr 2010.²

Was ist Diabetes?

Ihr Körper braucht Insulin, um Glukose in Energie umzuwandeln



Wenn die Bauchspeicheldrüse kein Insulin produziert, ist das der **TYP 1 DIABETES**



Wenn die Bauchspeicheldrüse nicht genug Insulin produziert, ist das der **TYP 2 DIABETES**



Wenn das Insulin während der Schwangerschaft weniger effektiv ist, ist das der **SCHWANGERSCHAFTS-DIABETES**

Die Gründe für den Anstieg des Typ 2 Diabetes sind komplex, werden aber häufig mit folgenden Faktoren in Verbindung gebracht:



ÜBERGEWICHT



BEWEGUNGSARME
LEBENSWEISE



HÄUFIGERE KALORIENREICHE ERNÄHRUNG
FÜHRT ZU GEWICHTSZUNAHME

Wie kalorienarme Süßstoffe helfen können, Diabetes zu kontrollieren

Einfache Umstellungen in der Ernährung und den Lebensgewohnheiten haben sich als sehr effektiv gezeigt, den Ausbruch von Typ 2 Diabetes zu verhindern oder zu verzögern.³ Unter den von Gesundheitsexperten vorgeschlagenen Vorgehensweisen zur Risikominimierung sind Ernährungsumstellungen, die einfach in die täglichen Mahlzeiten zu integrieren sind.

Eine dieser einfachen Veränderungen ist die Verwendung von kalorienarmen Süßstoffen, die eine wichtige Rolle in der Kontrolle der Kalorienzufuhr und der Aufnahme von Zucker für Menschen mit Diabetes spielen.

Sie können dabei helfen, Menschen mit Diabetes eine breitere Palette an Nahrungsmitteln zur Verfügung zu stellen und Ihnen den Genuss von Süßem ermöglichen, ohne erhöhte Blutzuckerwerte oder erhöhten Insulinbedarf.⁴ Im Jahr 2012 ist die European Food Safety Authority (EFSA)⁵ zu dem Schluss gekommen, dass „der Konsum von Nahrungsmitteln und Getränken, die kalorienarme Süßstoffe anstatt Zucker enthalten, einen niedrigeren Blutzuckeranstieg nach ihrem Genuss verursachen als zuckerhaltige Nahrungsmittel und Getränke“.

Schwangere Frauen die ein Schwangerschaftsdiabetes-Risiko haben, können gefahrlos kalorienarme Süßstoffe verwenden und so süße Produkte genießen, ohne ihre Gesundheit oder die ihres ungeborenen Kindes zu gefährden.

Einfache Maßnahmen, um Kalorien⁶ und Zucker zu reduzieren:



Ersetzen Sie Limonaden durch ihre kalorienarmen ‚light‘ Gegenstücke. Dies wird Ihre Kalorienzufuhr um ungefähr 100kcal pro Glas reduzieren.



Für Ihre heißen Getränke (Tee, Kaffee, Kakao), wechseln Sie von Zucker auf einen kalorienarmen Süßstoff (nur 1 Löffel Zucker hat bereits 16kcal)⁷.



Befriedigen Sie Ihren Appetit auf Süßes mit einer Nachspeise aus Creme mit kalorienarmem Süßstoff anstatt eines Kuchens.

Tipps für den Alltag

Um einen Typ 2 Diabetes und seine Komplikationen zu vermeiden, sollten⁸ Menschen auch die folgenden grundlegenden Faktoren bezüglich Gesundheit und Wohlbefinden beachten:

Regelmäßig bewegen ...

... Mindestens 30 Minuten mit mäßiger Intensität an 5 Tagen pro Woche¹⁰. Zur Gewichtskontrolle sind mehr Aktivitäten notwendig.

1



Ein gesundes Körpergewicht erreichen und halten ...

... Bereits weniger als 10% des Körpergewichts zu verlieren, kann das Risiko, an Typ 2 Diabetes zu erkranken um bis zu 70% verringern. Dieser Gewichtsverlust kann durch das Ersetzen von Zucker in der Nahrung mit kalorienarmen Süßstoffen erreicht werden.⁹

2



Gesund essen und trinken ...

... Versuchen Sie, fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu essen und reduzieren Sie die Zufuhr von Zucker und gesättigten Fetten.

3



Zusätzliche Referenzen

Ford HE, Martin NM, Sleeth ML, Ghatei MA, Frost GS, Bloom SR. Effects of oral ingestion of sucralose on gut hormone response and appetite in healthy normal-weight subjects. *Eur J Clin Nutr.* 2011; 65(4): 508-513

Referenzen

1. WHO. Diabetes Factsheet <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/>
2. IDF Diabetes Atlas, 5th Edition, The International Diabetes Federation, <http://www.idf.org/diabetesatlas>
3. WHO. Diabetes Factsheet. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/> (accessed 16/08/13)

4. Ma J, Chang J, Checklin HL et al. Effect of the artificial sweetener, sucralose, on small intestinal glucose absorption in healthy human subjects. *Br J Nutr.* 2010;104(6):803-6

5. Official Journal of the European Union: Commission Regulation (EU) No 432/2012 of 16 May 2012 establishing a list of permitted health claims made on foods, other than those referring to the reduction of disease risk and to children's development and health Text with EEA relevance. <http://eurlex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2012:136:0001:0040:EN:PDF>

6. <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/artificial-sweeteners/cutting-calories-and-carbohydrates.html?loc=artificial-sweeteners>

7. These are European measures (16kcal = 1 teaspoon of sugar in European measures)

8. WHO. Diabetes Factsheet. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/> (accessed 16/08/13)

9. Verhagen H, Andersen R, Antoine J-M et al. Application of the BRAFO tiered approach for benefit-risk assessment to case studies on dietary interventions. *Food Chem Toxicol.* 2011;50 (Suppl 4):S710-723

10. WHO. Diabetes Factsheet. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/> (accessed 16/08/13)

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt bezüglich weiterer Informationen über Diabetes.

Besuchen Sie unsere Website www.sweeteners.org für weitere Informationen über kalorienarme Süßstoffe.