

Information zur Insulindosierung bei Süßungsmitteln

Welche Auswirkungen haben Süßungsmittel auf den Blutzuckerspiegel? Wie viel Insulin muss ich dafür spritzen?

Bei Süßungsmitteln unterscheidet man zwischen Süßstoffen und Zuckeraustauschstoffen (sog. Zuckeralkohole). Lebensmittel, in denen diese Süßungsmittel anstelle von Zucker eingesetzt werden, werden als sogenannte „Zero-/Light-Produkte“ bezeichnet. Manchmal sind Claims wie „zuckerfrei“, „free from“ oder „ohne Zuckerzusatz“ auf den Lebensmittelverpackungen zu lesen. Süßungsmittel finden sich beispielsweise in Getränken, Bonbons, Süßwaren, Desserts, Molkereiprodukten, „high protein“-Produkten und Backwaren.

1. Süßstoffe

Süßstoffe sind Zusatzstoffe, welche Lebensmittel süßen, jedoch keine Kalorien sowie keine Kohlenhydrate enthalten und den Blutzuckerspiegel daher nicht ansteigen lassen. Es gibt 11 Süßstoffe:

- Acesulfam K (E 950)
- Aspartam (E 951)
- Cyclamat (E 952)
- Saccharin (E 954)
- Sucralose (E 955)
- Thaumatin (E 957)
- Neohesperidin DC (E 959)
- Steviolglycoside / Stevia (E 960a/c/d)
- Neotam (E 961)
- Aspartam-Acesulfam-Salz (E 962)
- Advantam (E 969)

Daher müssen diese auch nicht in die Insulinberechnung miteinfließen.

2. Zuckeraustauschstoffe (Zuckeralkohole)

Zuckeraustauschstoffe, auch Zuckeralkohole genannt, haben weniger Kalorien als Zucker und können je nach Austauschstoff den Blutzucker leicht ansteigen lassen. Diese haben jedoch eine geringere Süßkraft als Zucker. Auf der Zutatenliste werden diese unter den Kohlenhydraten geführt und als „davon mehrwertige Zuckeralkohole“ angegeben.

Je nachdem, welcher Zuckeraustauschstoff enthalten ist, sollten diese in der Insulinberechnung berücksichtigt werden. Eine grobe Orientierung kann folgende Tabelle geben:

Zuckeralkohol	Kalorien (kcal/g)	Einfluss auf den Blutzuckerspiegel	Insulinberechnung (Faustregel)
Erythrit (E 968)	0,2 kcal	keiner	nicht anrechnen
Xylit (E 967) (Birkenzucker)	2,4 kcal	gering	bis zu ca. 50% anrechnen
Sorbit (E 420)	2,4 kcal	gering bis mäßig	bis zu ca. 50% anrechnen
Isomalt (E 953)	2,0 kcal	gering	bis zu ca. 50% anrechnen
Maltit (E 965)	2,4 kcal	deutlich	bis zu ca. 50% anrechnen
Lactit (E 966)	2,0 kcal	gering	bis zu ca. 50% anrechnen
Mannit (E 421)	1,6 kcal	sehr gering	individuell

Die genannten Faustregeln, nach denen **bis zu 50 %** der Zuckeralkohole als verwertbare Kohlenhydrate angerechnet werden, können je nach individueller Stoffwechsellage variieren!!
Seien Sie am Anfang vorsichtig mit der Insulindosierung und berechnen Sie zuerst vorsichtig! Für die endgültige Berechnung sollten CGM- bzw. Blutzuckerläufe regelmäßig ausgewertet und die Insulindosierung in Abstimmung mit dem Diabetesteam angepasst werden.

Sind Süßungsmittel unbedenklich für mich?

Süßungsmittel können für Menschen mit Diabetes eine gelegentliche Alternative zur herkömmlichen Zuckerverwendung sein. Dennoch konnten die Auswirkungen auf den menschlichen Körper noch nicht vollständig geklärt werden. Größere Mengen können zu Blähungen, Bauchmerzen, Durchfall führen, da sie eine abführende Wirkung haben. Daher sollten sie nur in Maßen verwendet werden.

