

SŁODZIKI

ZAMIENNIKI CUKRU



CO TO JEST SŁODZIK?

Słodziki to grupa substancji, której zadaniem jest nadanie smaku słodkiego żywności dostarczając mało kalorii lub nie dostarczając ich w ogóle.

Większość substancji słodzących jest kilkadziesiąt, a nawet kilkaset razy słodsza od cukru (sacharozy).

Wyjątkiem są **poliole** - ich słodkość jest równa lub niższa niż słodkość cukru.

SŁODZIKI

POLIOLE

sorbitol, ksylitol, erytrytol, laktitol, mannitol, izomalt

ŚRODKI INTENSYWNIE SŁODZĄCE

NATURALNE

glikozydy stewiolowe (stewia), taumatyna

SYNTETYCZNE

sacharyna, acesulfam K, sól aspartam-acesulfam, aspartam, cyklaminany, sukraloza, neohesperydyna, neotam, advantame



Kaloryczność

- Sacharoza (cukier) - 4 [kcal/g]
- Poliole - 2,4 [kcal/g]
- Środki intensywnie słodzące - bezkaloryczne*



Bezkaloryczne - używa się ich tak mało, że nie wywierają wpływu na kaloryczność.



Wady słodzików

- zjawisko kompensacji*
- możliwa kumulacja z różnych produktów
- działanie przeczyszczające (poliole)
- negatywny wpływ na smak
- aspartam nie może być stosowany przez osoby chore na feniloketonurię
- nie wszystkie są odporne na wysoką temperaturę



Kompensacja - nieświadome spożywanie większej ilości kalorii w kolejnych posiłkach.



Dawki w żywności

- **Poliole** - najniższa dawka, niezbędna do osiągnięcia zamierzonego efektu technologicznego, zgodnie z dobrą praktyką produkcyjną, bez limitu ilościowego
- **Środki intensywnie słodzące** - ściśle określony limit ilościowy tzw. ADI* w mg/kg mc/d ↷

[miligramy na kilogram masy ciała na dzień]



ADI - dopuszczalne dzienne spożycie. Jest to taka ilość substancji, która może być spożywana przez całe życie i nie powoduje ujemnych skutków dla zdrowia.



Zalety słodzików

- obniżają kaloryczność
- pomagają w kontroli masy ciała
- ułatwiają wyrównanie cukrzycy
- zmniejszają ryzyko rozwoju insulinooporności
- mają pozytywny wpływ na zęby (poliole)

