

Sockerarter som påverkar glukosvärdet

Energivärde ca 4 kcal/g (17kJ/g)

| Sockerart | Typ av socker | Form | Allmänt |
|---------------------------------------|--|---|--|
| Sackaros (glukos + fruktos) | Rörsocker eller betsocker (vanligt socker) | Strösocker Bitsocker Farinsocker Råsocker Florsocker | Benämns ibland <i>saccharum</i> i läkemedel |
| Laktos (glukos + galaktos) | Mjölksocker | Mjök Fil, Yoghurt Mjölkpulver Messmör Mesost | Används även i läkemedel |
| | Maltsocker | Öl Havredryck | |
| Fruktos | Fruktsocker | Frukt Bär Pulver | Kan användas i vissa drycker och dietprodukter. |
| Glukos | Druvsocker Dextros | Frukt Bär Pulver (Dextropur) Tabletter (Dextrosol/ Dextro Energy, Fruit Power Druvsocker) | Påverkar blod- sockret mycket snabbt och används därför vid låga glukosvärden (hypoglykemi) |
| Blandningar av sockerarter | | Invertsocker Honung Sirap Agavesirap Kokossocker m.fl. | |

BRA MAT

Sötningemedel och socker



DIETISTERNA i Region Skåne

2020

Sötningemedel som inte påverkar glukosvärdet

| Sötningemedel | E-nr | ADI * | Kommentarer |
|--|-------|-------|--|
| Sackarin (Natriumsackarin, natriumsackarinat) | E 954 | 5 mg | Ger besk (metallisk) eftersmak vid upphettning över 70°C |
| Cyklamat (Natriumcyklamat, kaliumcyklamat, cyklaminsyra) | E 952 | 7 mg | Tål uppvärmning. Ingen bismak |
| Aspartam | E 951 | 40 mg | Tål uppvärmning till ca 100°C under kort tid, sedan försvinner den söta smaken. Bör ej användas av personer som lider av PKU (fenyلكetonuri) |
| Acesulfam K (Acesulfamkalium) | E 950 | 9 mg | Tål uppvärmning |
| Sukralos (Sucralose) | E 955 | 15 mg | Tål uppvärmning. Ingen bismak |
| Aspartam-acesulfamsalt | E 962 | | |
| Neotam | E 961 | 2 mg | |
| Steviolglykosider | E 960 | 4 mg | "Stevia". Lakritsartad eftersmak |

* ADI-värde = Acceptabelt dagligt intag (mg/kg kroppsvikt och dag)

Exempel på produkter:

Hermesetas Mini Sweeteners
Hermesetas flytande
Hermesetas Lättströ Fructofibres
Sucketter
Gold Sweet, Cologran
Canderel (röd)
Canderel Green
Stevia

Typ av sötningemedel:

Sackarin
Sackarin+Cyklamat
Aspartam+Acesulfam K
Sackarin+Cyklamat
Aspartam
Aspartam+Acesulfam K
Steviolglykosid
Steviolglykosid (ev +Erytritol)

Sötningemedel i tablett- och flytande form är energifria (kalorifria).

1 tsk strösötningemedel sötar lika mycket som 1 tsk strösocker.

Sockeralkoholer som påverkar glukosvärdet

Energivärde ca 2,4 kcal/g (10 kJ/g)

Sockeralkoholer (polyoler) finns i "sockerfritt" godis, tuggummi och tabletter.

Sockeralkoholer kan vara laxerande och gasbildande.

| Sockeralkohol | E-nummer/Annat namn |
|------------------|------------------------------------|
| Isomalt | E 953 |
| Sorbitol | E 420 |
| Mannitol | E 421 |
| Maltitol | E 965 Lycasin® |
| Xylitol | E 967 Björksocker |
| Laktitol | E 966 |
| Erytritol | E 968 OBS Kalorifritt! "Sukrin" |

Beteckningar:

- **Sockerfri, Utan socker** ($\leq 0,5$ g sockerarter/100g eller 100 ml)
Får ej innehålla någon sockerart. Kan innehålla sötningemedel såsom sackarin, sorbitol m fl. Exempelvis sockerfritt tuggummi.
- **Låg sockerhalt** (≤ 5 g sockerarter/100g eller 2,5 g sockerarter/100 ml)
- **Utan tillsatt socker, Osockrad**
Ingen sockerart har tillförts, men kan innehålla naturligt förekommande sockerarter och sötningemedel. Ex. juice.
- **Minskad sockerhalt, Lättsockrad, Light**
Minst 30 % minskat sockernehåll jämfört med en liknande produkt. Det ska framgå om "Light" syftar på socker eller fett.
- **Osötat**
Inget ämne med söt smak är tillsatt. Kan innehålla naturligt förekommande sockerarter.

Mer information:

<http://www.dansukker.se/se/om-socker/sotningslexikon.aspx>