

Sockerarter som påverkar glukosvärdet

Energivärde ca 4 kcal/g (17 kJ/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	Mjölk Fil, Yoghurt Mjölkpulver Messmör Mesost	Används även i läkemedel
Maltos (glukos + glukos)	Maltsocker	Öl Havredryck	
Fruktos	Fruktsocker	Frukt och bär Fruktsocker (pulver)	Kan användas i vissa drycker och dietprodukter
Glukos	Druvsocker eller Dextros	Frukt och bär Druvsocker (tabletter, pulver)	Påverkar blodsockret mycket snabbt och används därför vid låga glukosvärden (hypoglykemi)
Blandningar av sockerarter		Invertsocker Honung Sirap Agavesirap Kokossocker m.fl.	

BRA MAT

Sötningsmedel och socker



Sötningsmedel som inte påverkar glukosvärdet

Sötningsmedel	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	Canderel tål temperaturer över 200°C under lång tid. Bör ej användas av personer som lider av PKU (fenylketonuri)
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 a E 960 c	4 mg	"Stevia". Lakritsartad eftersmak

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

Exempel på produkter:

Canderel "röd" (tabletter, strö)
Hermesetas Mini Sweetener (tabletter)
Hermesetas Liquid (flytande)
Hermesetas Lättströ med Fructofibres
Hermesetas SteviaSweet (tabletter, strö, flytande) "grön"
Sucketter (tabletter)

Typ av sötningsmedel:

Aspartam+Acesulfam K
Sackarin
Cyklamat+Sackarin
Sukralos
Steviolglykosid

Cyklamat+Sackarin

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

1 tsk strösötningsmedel sötar lika mycket som 1 tsk strösocker.

10 droppar flytande sötar lika mycket som 1 tsk socker.

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/100 g eller 100 ml)
Får ej innehålla någon sockerart. Kan innehålla sötningsmedel såsom sackarin, sorbitol m fl. Exempelvis sockerfritt tuggummi.
- **Låg sockerhalt** (≤ 5 g sockerarter/100 g eller 2,5 g sockerarter/100 ml)
- **Utan tillsatt socker, Osockrad**
Ingen sockerart har tillförts, men kan innehålla naturligt förekommande sockerarter och sötningsmedel. Ex. juice.
- **Minskad sockerhalt, Lättsockrad, Light**
Minst 30 % minskat sockerinnehåll 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.

För mer information se Livsmedelsverket.se