

EDULCORANTS

Els edulcorants són substàncies que donen gust dolç a un aliment, independentment de si són naturals o artificials o de si aporten calories (**i per tant eleven la glucèmia**) o no.

1-CALÒRICS

1- SUCRES

Aporten calories, s'absorbeixen i provoquen un augment ràpid de la glucèmia.



- Sacarosa (sucre comú)
- Glucosa
- Mel
- Fructosa (fruita)
- Lactosa/galactosa (làctics)
- Maltosa (ordi, midó)
- Xarop d'Atzavara (àgave)

NOTA: La fructosa és un 173% més dolça que la sacarosa i té un índex glucèmic més baix (20). Això fa que s'utilitzi en menor quantitat, però cal tenir en compte que és igual de calòrica i també augmenta la glucèmia.

2- POLIOLS / POLIALCOHOLS

Es poden trobar de forma natural, en petites quantitats, en aliments com fruites o verdures. Però també de forma artificial en: xiclets, caramels, dolços, galetes, etc.

La seva absorció és d'aproximadament el 50%, i per tant no elevaran tant la glucèmia com els sucres anteriors. Cal tenir en compte però, que poden provocar molèsties digestives, com flatulències o diarrees si es fa un consum elevat o s'és sensible.

- Sorbitol (E-420)
- Manitol (E-421)
- Xilitol (E-967, Abedul)
- Isomalt (E-953)
- Lactitol (E-966)
- Maltitol (E-965)

NOTA: al llegir les etiquetes dels aliments, cal mirar la quantitat dels poliols i dividir per 2 (perquè s'absorbeix aproximadament el 50%). El valor resultant restar-lo als HC totals, per així poder calcular correctament els grams / racions d'HC d'aquest aliment.

Exemple: galetes amb poliols

Per cada 100 grams de galetes, trobem 70 grams d'HC, dels quals 15 grams són poliols.

Per tant: $15 : 2 = 7,5$

$70 \text{ gr} - 7,5 \text{ gr} = 62,5 \text{ gr}$.

Si ens mengem 100 grams d'aquestes galetes, no estarem consumint 70 gr d'HC (7 R), sinó 62,5 gr (6,2R)

2-NO CALÒRICS

Poden ser d'origen natural o artificial, però independentment d'això, NO eleven la glucèmia i NO aporten calories. Es poden trobar en caramels, xiclets, torrons, xocolata, etc. Són àmpliament utilitzats com a edulcorant de taula.

- Esteviósido (Estevia, E-960)
- Sacarina (E-954)
- Aspartam (E-951)
- Ciclamat (E-952)
- Acesulfamo K (Sugarsol, E-950)



- Sucralosa (Sucralin, Splenda, E-955)
- Neohesperidina (E-959)
- Neotame (E-961)
- Taumatina (E-957)



Què podem trobar a les etiquetes?

- Lliure de sucre o sense sucre: no conté sucre de cap classe
- Sense sucre afegit: pot contenir sucre, però de forma natural
- Sense sucre (sacarosa): no conté sacarosa, però podria contenir fructosa, glucosa ...
- Baix en sucre: no més de 5 mg de sucre per 100g o 100ml
- Apte per a diabètics: no conté sacarosa, però SÍ fructosa o altres sucres, per tant també augmenta la glucèmia i és calòric.

NOTA: Com es pot observar, de vegades els missatges de "sense sucre", "apte per a diabètics", etc. poden resultar enganyosos. Per això, sempre és recomanable mirar la taula de composició i llegir els grams d'Hidrats de carboni d'aquell producte en concret.

- Els que aguanten millor les altes temperatures i són aptes per a cuinar són: Sacarina i Acesulfame K (Sugarsol → Emulift Iberica®)

- L'Aspartam té millor sabor, però no serveix per cuinar ja que és el més sensible a les altes temperatures.

- Stop Sucre: Patisserie especialitzada en pastissos i productes aptes per a diabètics

www.stopsucre.com

A la seva pàgina web hi ha un llistat de pastisseries que preparen productes per a diabètics i dietes sense sucre.