



# Édesítőszer



Pohli Fanni, dietetikus, területi vezető  
Fotó: Demjén Attila - demjenattila.hu

Az édesítőszer az élelmiszerek édes ízének kialakítására vagy fokozására szolgálnak. Eredetük szerint négy nagy csoportba sorolhatjuk őket: természetes édesítőszer, mesterséges édesítőszer, cukoralkoholok és cukorhelyettesítő anyagok.

családjába tartozik a szorbit, mannit, xilit, eritrit, izomalt, laktit, maltit. Közülük a xilit, másnéven nyírfacukor a legelterjedtebb hazánkban, melynek édesítő-értéke megegyezik a cukoréval.

**Cukorhelyettesítő anyagként** terjedt el széles körben a fruktóz, más néven gyümölcscukor alkalmazása, főként diabetikus termékek előállításához. Természetes formájában a mézben és a gyümölcsökben található meg. A kristálycukornál édesebb, így kevesebb mennyiség is elegendő a megszokott édes íz eléréséhez. Kiválóan használható sütéshez, főzéshez is.

A **természetes** formákat növényekből állítják elő. Édesítőerejük általában lényegesen nagyobb, mint a cukoré, energiatartalmuk pedig elhanyagolható. Két kevésbé ismert formája a taumatín, illetve a neohesperidin, melyeket ízfokozóként is alkalmaznak. A legnépszerűbb természetes eredetű édesítőszer a stevia, melyet egy Brazíliában őshonos zöld levelű növényből nyernek ki. A stevia számos alakban elérhető, sütésre, főzésre egyaránt alkalmas.

A **mesterséges édesítőszer** édesítőereje többszöröse a cukorénak. Ide sorolható az aceszulfám-K, az aszpartám, a ciklamát, illetve a szacharin. Az aszpartám kivételével energiatmentesek, és nem emelik a vércukorszintet sem.

A **cukoralkoholokat** cukrok redukálásával állítják elő, a cukor helyettesítésére, főként diabetikus élelmiszerek gyártásához használják fel őket. Ezek energiatartalmával számolni kell, viszont felszívódásuk lassabb, mint a cukoré. Mindegyik fajtájáról elmondható, hogy kezdeti fogyasztásukkor hashajtó hatásúak, idővel azonban hozzászokik a szervezet. A cukoralkoholok



Bármelyik édesítőszerrel is választjuk, gondosan mérlegeljük, hogy az-e a legmegfelelőbb egészségi állapotunknak, célunknak és a tudomány jelenlegi állása szerint mennyire kockázatos annak használata étkezéseinkben.