

Dijetetski značaj veštačkih zaslađivača

Dietary significance of artificial sweeteners

Maja Nikolić

Medicinski fakultet Univerziteta u Nišu University of Niš, Faculty of Medicine

Apstrakt

Veštački zaslađivači su sintetičke zamene za šećer, ali se mogu dobiti i proizvodnjom iz nekih biljaka koje prirodno sadrže šećere. Svi veštački zaslađivači su mnogo puta slađi od običnog šećera i potrebna je samo mala količina veštačkog zaslađivača da zameni kašiku šećera. Oni nemaju kalorijske vrednosti.

Cilj edukacije je prikazivanje aktuelnih činjeničnih podataka o veštačkim zaslađivačima, njihovim karakteristikama i dokazima o njihovoj bezbednosti, koji su od značaja za dobru farmaceutsku praksu. Svi zaslađivači koji se upotrebljavaju u prehrambenoj industriji podležu strogim ispitivanjima kvaliteta i zdravstvene bezbednosti. Zbog rastućeg trenda gojaznosti, uloga niskokalorijskih zaslađivača značajna je za smanjenje energetske unosa, te je potrebno da se nutricionisti - dijetetičari upoznaju sa novinama u ovoj oblasti. Veštački zaslađivači se koriste i u ishrani obolelih od dijabetesa i ne utiču na nivo insulina. Dokazano je da je konzumacija odobrenih zaslađivača u granicama prihvatljivog dnevnog unosa bezbedna tokom trudnoće, kao i detinjstvu.

Abstract

Artificial sweeteners are synthesized substitutes for sugar, but they can also be obtained by production from some plants that naturally contain sugars. All artificial sweeteners are much sweeter than regular sugar and only a small amount of artificial sweetener is needed to replace a spoonful of sugar. They have no caloric value.

The aim of the training is to present current factual data on artificial sweeteners, their characteristics, and evidence of their safety, which are important for good pharmaceutical practice. All sweeteners used in the food industry are subject to strict quality and health safety tests. Due to the growing trend of obesity, the role of low-calorie sweeteners is important for reducing energy intake, it is important for nutritionists and dieticians to get acquainted with the novelties in this area. Artificial sweeteners are also used in the diet of diabetics and do not affect insulin levels. It has been proven that the consumption of approved sweeteners within the limits of acceptable daily intake is safe during pregnancy, as well as in childhood.