

Edulkoratzaileak

Kalorietan baxuak



ZER DIRA?

Konposatu oso gozoak dira, edulkoratzaile kalorikoen (esaterako, azukrea) ordez erabiltzen dira eta oso kaloria gutxi edo batere ez dute gehitzen.

ZEIN ELIKAGAITAN DAUDEN: Normalean honako elikagai hauetan egoten dira:

- > azukrerik gabeko txikleetan eta gozogintzako produktuetan,
- > Kalorietan baxuak diren freskagarrietan,
- > azukre erantsirik gabeko jogurtetan edo jogur lightetan,
- > jogurt-edarrietan,
- > zenbait postretan (azukrerik gabeko jeleetan, esaterako),
- > Kirol- eta fitness-merkaturako proteina-irabiaki eta -barretan.



SEGURUAK AL DIRA? Edulkoratzaileek segurtasun-ebaluazio zorrotza jasotzen dute, EBko elikagaietan edo edarrietan erabili aurretik.



3 URTERA ARTEKO HAURRAK

Ezin da edulkoratzaileak erabili
3 urtera arteko haurrentzako
elikagaietan.



TALDE ZAURGARRIAK

HAURDUN DAUDEN EMAKUMEAK,
ETA HAURRAK

Egungo berrikuspen zientifikoek
iradoki dute edulkoratzaileak
seguruak direla haurrentzat eta
haurdun dauden emakumeentzat.

EA Oren barruan
kontsumitzen badira.



FENILZETONURIA DUTEN PERTSONA

Ezin dute fenilalanina (aspartamoak
metabolizatzean sortzen duen
konposatua) metabolizatu, beraz,
edulkoratzaile hori duten elikagaiak eta
edariak saihestu beharko dituzte.

Edulkoratzaileak

Gaur egun Europar Batasunean (EB) **ERABILTZeko BAIMENDUTA** daudenak:

BIZIAK EDO INTENTSITATE HANDIKOAK:

Azukrea baino askoz gozoagoak dira eta ez diote produktuari kaloriarik gehitzen.



- K azesulfamoa,
- Aspartamoa,
- Adbantamoa,
- Ziklamatoak,
- Neohesperidina DC,
- Neotamoa,
- Sakarina,
- Aspartamo- eta azesulfamo-gatza,
- Esteviol glukosidoak,
- Sukralosa,
- Taumatina



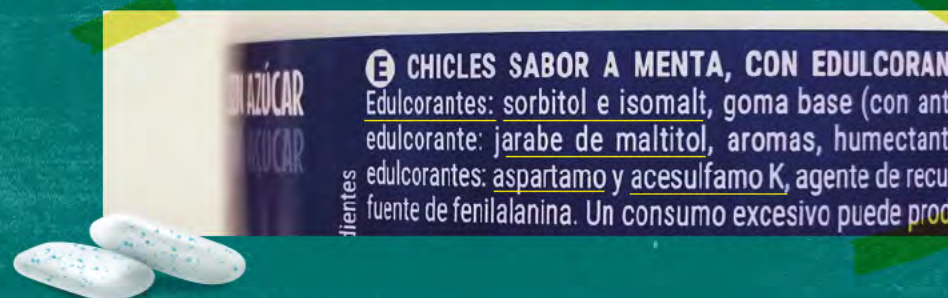
POLIALKOHOLAK EDO POLIOLAK:

Energia gehitzen dute (azukreak baino gutxiago), eta ahalmen edulkoratzaile txikiagoa dute.

- Eritritola,
- Isomaltosa,
- Laktitola,
- Maltitola,
- Manitola,
- Poliglizitol ziropa,
- Sorbitola,
- Xilitola

ETIKETAK

Etiketen osagaien zerrendetan adierazten dira, **funtzioa** (hau da, edulkoratzailea), **eta erabilitako substantzia espezifikoak**, dela E zenbakiaren edo izenaren arabera (adibidez, E 951 edo aspartamoa) aipatuz.



Edulkoratzailleak

ETIKETATZEKO BALDINTZA GEHIGARRIAK



ASPARTAMOA

Adierazpen hau gehitu beharko da fenilzetonuria duten pertsonentzako ohartarazpen gisa: *'fenilalanina-iturri bat dauka'*.



AZUKREA EDOTA EDULKORATZAILEAK

Elikagai batek edulkoratzaille erantsiak dituenean, *'edulkoratzaille(ar)ekin'* aipamena izan beharko du; eta azukrea eta edulkoratzaille erantsirik badu, *'azukre(ar)ekin eta edulkoratzaille(ar)ekin'*.



POLIOLAK

Etiketean nahitaez adierazi behar da ohartarazpen hau, polialkohol edukia produktuaren konposizio osoaren ≥ 10etik gorakoa denean: *'gehiegizko kontsumoak ondorio laxanteak izan ditzake'*.

BAIMENDUTAKO PROPIETATE OSASUNGARRIEN ADIERAZPENAK

EFSAk ondorioztatu du nahikoa ebidentzia zientifiko daudela edulkoratzailleentzako propietate osasungarrien adierazpen hauek babesteko:



'Azukrearen ordeztu edulkoratzailleak dituzten elikagaien edo edarien kontsumoak odoleko glukosa gutxiago handitzea eragiten du hartu ondoren, azukrea daukaten elikagaiekin edo edariekin alderatuta'



'Azukrerik gabeko txikleak hortzetako desmineralizazioa murrizten laguntzen du. Hortzetako desmineralizazioa arrisku-faktore bat da hortzetako txantxarraren garapenean'

