

SUKRALOS

Sukralos är det enda kalorifria sötningsmedlet som är baserat på socker. Med en unik, sockerliknande smak kan sukralos ersätta traditionellt socker i all typ av mat och dryck. Sukralos kan även användas vid bakning och matlagning.

Sötningsmedlet sukralos upptäcktes år 1976 och har sedan dess utvecklats av företaget Tate & Lyle och McNeil Nutritionals, LLC – ett företag som ingår i Johnson & Johnson-koncernen. År 2005 godkändes sukralos som livsmedelstillsats i mat och dryck i EU. Idag är sukralos godkänt i mer än 80 länder runt om i världen, bland annat i Kanada, Australien och USA.

Sukralos framställs av socker. Genom en patenterad flerstegsprocess som ersätter tre av sockermolekylens OH-grupper med tre kloratomer får sukralos sin söta smak. Klor spelar en viktig roll i många biologiska processer och förekommer naturligt i mat vi konsumerar varje dag. Kloratomerna ger ett sötningsmedel som smakar som socker, är 600 gånger sötare än socker, men inte innehåller några kalorier. Sukralos söta smak är ren och har ingen dålig eftersmak. Ämnet behåller också sin söthet i hela tillverkningsprocessen – det gör att sukralos i princip kan användas i all mat och dryck som vanligen innehåller socker.

Sukralos blir inte till energi i kroppen eftersom sukralos inte bryts ner som sukros (socker). Sukralos passerar kroppen oförändrat.

Sukralos har genomgått omfattande tester - över 100 studier de senaste 20 åren - och bedöms vara en säker ingrediens. Alla kan konsumera sukralos, såväl gravida kvinnor som ammande mammor och barn. Forskning visar att sukralos även fungerar bra för personer med diabetes eftersom sukralos inte påverkar glukosvärdet eller kroppens utsöndring av insulin. Det gäller både på kort och lång sikt.

Att sukralos behåller sin struktur är en fördel för de producenter som tillverkar olika mat- och dryckprodukter, men också för de privata konsumenterna. Detta då sukralos förblir sött oavsett förvaring eller temperatur. Med sin unika hållbarhet och sockerlika smak kan livsmedelsproducenter använda sukralos för att skapa nya goda produkter, såsom konserverade frukter, lågkaloridrycker, bakelser, såser och siraper.

Sukralos kan också användas som sötningsmedel i näringstillskott, i medicinsk mat och i vitamin- och mineraltillskott. Det är sukralos som har gjort det möjligt för konsumenter att få ett större utbud av mat och dryck som innehåller få kalorier.

Sukralos finns idag i en rad olika produkter. Till exempel finns sukralos i kolsyrad läsk, lågkaloridryck, yoghurt, sås, kryddor, efterrätter och godis.

FÖRDELAR

- **Smakar som socker**
Sukralos smakar som socker och ger ingen obehaglig eftersmak. Forskare har genomfört vetenskapliga smaktester som visar att sukralos smakar mycket likt socker.
- **Varaktig i värme**
Sukralos förblir stabilt i värme. Det gör sukralos idealiskt för bakning, konservering, pastörisering och andra tillverkningsprocesser som kräver värme. I studier som genomförts på bakade rätter, konserverade frukter, siraper och sylter kunde man konstatera att mängden sukralos förblev oförändrad även efter att produkterna processats.
- **Hälsosamt för personer med diabetes**
Kroppen misstar inte sukralos för att vara socker eller kolhydrater. Det betyder att sukralos inte påverkar glukosvärdet eller insulinproduktionen, varken på lång eller kort sikt. Studier som genomförts både på personer med normala glukosvärden och personer med diabetes typ 1 och typ 2 bekräftar detta.
- **Kan hjälpa till att kontrollera kaloriintaget**
Sukralos bryts inte ner av kroppen. Det betyder att ämnet inte innehåller några kalorier. Sukralos passerar kroppen i princip oförändrat: ämnet lagras inte i kroppen och påverkar inte kroppens matsmältningsprocess. Med sukralos kan kalormängden i olika livsmedelsprodukter därför minskas avsevärt, i vissa fall elimineras helt. I kombination med en ökad fysisk aktivitet och en mer hälsosam kost kan sukralos på så sätt vara ett steg på vägen till minskad övervikt.
- **Leder inte till karies**
Vetenskapliga studier har visat att sukralos inte leder till karies eller bakterier i munhålan.
- **Lång hållbarhet**
Sukralos förenar smaken av socker med den nödvändiga hållbarheten i värme, vätska och förvaring som behövs i alla typer av mat och dryck. Speciellt varaktigt är sukralos i kolsyrad läsk och andra produkter som baseras på vätska, till exempel sylt, mjölkprodukter och behandlade fruktdrycker. Sukralos är även hållbart i torra produkter som pulverdrycker och efterrätter. Konsumenterna kan vara säkra på att de produkter som sötats med sukralos smakar som socker.

SÄKERHET

Sukralos säkerhet är dokumenterad i en av de mest omfattande och noggranna säkerhetstester som någonsin genomförts på en ny livsmedelstillsats. Under en 20-års period genomfördes över 100 studier av sukralos. Alla dessa visade på sukralos säkerhet.

Studierna genomfördes inom flera olika områden. För att utvärdera huruvida det fanns några risker beträffande cancer, genetiska effekter, fortplantning och fertilitet, missbildningar, immunologi, påverkningar på det centrala nervsystemet eller ämnesomsättningen var mängden sukralos vid testerna ofta långt högre än vid normal konsumtion. Alla studier kom fram till att sukralos var säkert att konsumera. Det finns inga kända bieffekter av sukralos.

Som en del av säkerhetstesterna har även sukralos eventuella påverkan på miljön studerats. IVL Svenska Miljöinstitutet är en av de aktörer som har undersökt detta. IVL:s studier visar att sukralos inte har någon påverkan på miljön: sukralos är inte skadligt för växtliv och ackumuleras inte i vattenlevande djur såsom fisk och skaldjur. IVL slutsats löd: "baserat på de ekotoxikologiska data som finns för närvarande så antyder inte de uppmätta miljösamlingarna att det finns någon risk för miljön".

Sukralos är biologiskt nedbrytbart. I jord bryts sukralos över tid ner till salt, vatten och koldioxid.

MÖTA KONSUMENTERNAS EFTERFRÅGAN

När antalet personer som lider av fetma ökar, ökar också efterfrågan på lågkaloriprodukter. Många matproducenter söker nu vägar för att förse världens konsumenter med ett bredare utbud av smakrika och kalorislåga produkter. Utvecklingen och godkännandet av sötningsmedel och andra ingredienser med låg kalorihalt hjälper till att möta denna efterfrågan.

Genom att förena en sockerlik smak med utomordentlig varaktighet gör sukralos det möjligt att tillgodose dessa konsumenters preferenser. Sukralos går att använda i många produkter som tidigare har varit otillgängliga som lågkalorialternativ och ger människor fler valmöjligheter i butiken.