

# НИСКОКАЛОРИЧНИ ПОДСЛАДИТЕЛИ В БЕЗАЛКОХОЛНИТЕ НАПИТКИ

СЪСТАВКИ В БЕЗАЛКОХОЛНИТЕ: ФАКТИ

Нискокалоричните подсладители се използват безопасно в безалкохолните напитки в Европа от 70-те години на миналия век. Днес те са няколко различни вида, всеки един от тях с уникален вкус. Използвани широко в много храни, вкл. и напитки, често в комбинация, те доставят наслада на потребителите по света. Нискокалорични подсладители се влагат в безалкохолни като: тихи напитки, газирани, студен чай, напитки за разреждане и ароматизирани води.

## НАКРАТКО

Използвани в храни



Придават сладък вкус без или с няколко калории



Много малко количество доставя високи нива на сладост



Потвърдени като безопасни от европейските и международните органи вкл. от Европейския орган за безопасност на храните (EFSA).  
Одобрени за употреба в Европа и имат:



- Допустим дневен прием (ДДП), определящ количеството което може да се консумира всеки ден, през целия живот без риск за здравето;
- Е-номер за 'Европа', който потвърждава, че добавката в храната се счита за безопасна от EFSA и е одобрена от европейските регулатори за употреба в храни, вкл. напитки

## КАК ДЕЙСТВАТ



Те се свързват с вкусовите рецептори в устата, осигурявайки сладък вкус

## ПОЛЗИ



Осигуряват сладък вкус без или с ниско съдържание на захар и калории, помагайки на хората да намалят общия си прием на захари и калории



Помагат при диабет, т.к.ато нискокалоричните подсладители не влияят на нивата на кръвната захар



Подпомагат регулирането на телесното тегло, когато се консумират вместо захарите като част от програма за намаляване или поддръжане на телесното тегло



Не причиняват кариес

В Европа и повечето части от света има единадесет нискокалорични подсладителя одобрили за употреба в безалкохолните напитки. Нека разгледаме отблизо четирите най-често използвани, било то самостоятелно или в комбинация, с цел постигане на желания вкусов профил.

## АЦЕСУЛФАМ К

ИЗПОЛЗВАН В ЕВРОПА ОТ 1983

Е-номер:  
**E950**

Година на откриване:  
**1967**

Степен на сладост  
**150-200**  
пъти  
по-сладък от  
захарта



**Метаболизъм:**  
Не се абсорбира от тялото  
(т.е. не се метаболизира)

## АСПАРТАМ

ИЗПОЛЗВАН В ЕВРОПА ОТ 1983

Е-номер:  
**E951**

Година на откриване:  
**1965**

Степен на сладост  
**150-200**  
пъти  
по-сладък от  
захарта



**Метаболизъм:**  
Не се абсорбира от тялото  
(т.е. не се метаболизира)



### ОДОБРЕН ЗА УПОТРЕБА

Обстойни проучвания подкрепят безопасността на Ацесулфам К и показват, че е безопасен за консумация от хората



БЕЗ КАЛОРИИ

**0**  
CAL

В ЕС допустимият дневен прием (ДДП) е определен на 0-9 mg на килограм телесно тегло. За възрастен, без никакъв друг източник на ацесулфам К в хранителния режим, това е еквивалентно на ежедневна консумация, всеки ден през целия живот, на 6 стандартни 250 ml чаши с безалкохолна напитка, подсладена с ацесулфам К в максимално допустимо количество. Безалкохолните напитки често съдържат ацесулфам К в по-малки от максимално допустимите нива.

250ml  
**x6**



### ОДОБРЕН ЗА УПОТРЕБА

Аспартамът е една от най-щателно изпитваните някога съставки. Над 200 проучвания потвърждават неговата безопасност, вкл. последната научна оценка на риска на EFSA от 2013 г.



250ml  
**x16**

В ЕС допустимият дневен прием (ДДП) е определен на 0-40 mg на килограм телесно тегло. За възрастен, без никакъв друг източник на аспартам в хранителния режим, това е еквивалентно на ежедневна консумация, всеки ден през целия живот, на 16 стандартни 250 ml чаши с безалкохолна напитка, подсладена с аспартам в максимално допустимо количество.

**4**  
КАЛОРИИ  
НА ГРАМ

Използва се в много малки количества, по-малко от 1 калория на 250 ml чаша

Трите съставки на аспартама - фенилаланин, аспартиновата киселина и метанол, са често срещани в природата, вкл. в яйцата и домати



Хора с наследствено заболяване фенилкетонурия трябва да избягват консумацията на фенилаланин, съдържащ се в аспартама. Законодателството в ЕС изисква всяка храна или напитка, съдържаща аспартам, да посочва ясно наличието на фенилаланин.

## СТЕВИЯ (Стевиол гликозид)

ИЗПОЛЗВАНА В ЕВРОПА ОТ 2011

Е-номер:

**E960**

Година на откриване:  
Местните жители на  
Парагвай използват  
стевиата от около  
1,500 години

Степен на  
сладост  
**150-200**  
пъти  
по-сладка от  
захарта



**Метаболизъм:**

Разгражда се до глюкоза и  
стевиол. Глюкозата се  
абсорбира в кръвния  
поток, а стевиолът се  
изхвърля от тялото

Единственият нискокалоричен подсладител от натурален произход,  
одобрен в Европа



### ОДОБРЕНА ЗА УПОТРЕБА

Безопасността на стевиол гликозида е разгледана и е разрешен за употреба от органите за оценка на риска и регулаторните органи по света, в т.ч. Европейската комисия (въз основа на препоръките за безопасност на EFSA), Американската администрация за храните и лекарствата, Департамента за обществено здраве на Канада, Агенцията по храните на Австралия и Нова Зеландия и Съвместният експертен комитет по добавки и храни на Организацията по прехрана и земеделие и СЗО.

БЕЗ КАЛОРИИ



В ЕС допустимият дневен прием (ДДП) е определен на 0-4 mg на килограм телесно тегло. За възрастен, без никакъв друг източник на стевия в хранителния режим, това е еквивалентно на ежедневна консумация, всеки ден през целия живот, на 12 стандартни 250 ml чаши с безалкохолна напитка, подсладена със стевия в максимално допустимите нива.



**x12**

## СУКРАЛОЗА

ИЗПОЛЗВАНА В ЕВРОПА ОТ 2000

Е-номер:

**E955**

Година на  
откриване  
**1976**

Степен на  
сладост  
**500-600**  
пъти по-  
сладка от  
захарта



**Метаболизъм:**

Не се абсорбира от тялото

### ОДОБРЕНА ЗА УПОТРЕБА

Щателни проучвания подкрепят безопасността на сукралозата и показват, че е безопасна за консумация от хората



Сукралозата се добива от  
захароза (трапезна захар) и  
следователно структурно я  
наподобява

ЗАХАРОЗА



СУКРАЛОЗА



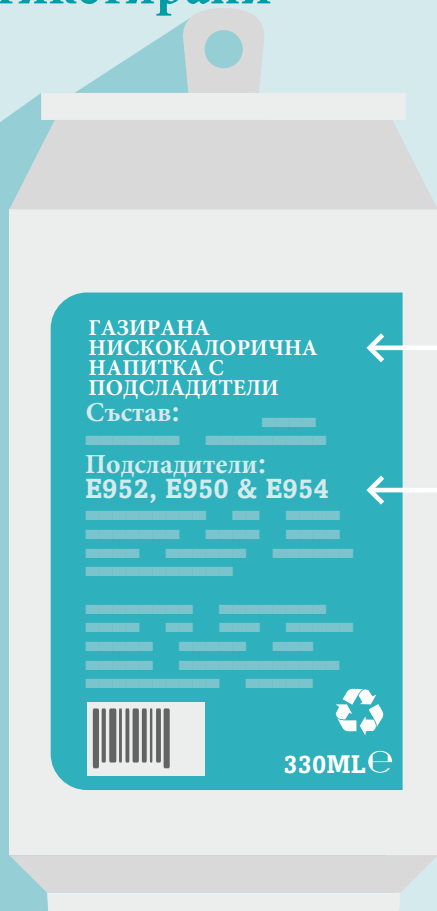
**x12**

В ЕС допустимият дневен прием (ДДП) е определен на 0-15 mg на килограм телесно тегло. За възрастен, без никакъв друг източник на сукралоза в хранителния режим, това е еквивалентно на ежедневна консумация, всеки ден през целия живот, на 12 стандартни 250 ml чаши с безалкохолна напитка, подсладена със сукралоза в максимално допустими количества. Безалкохолните напитки често съдържат сукралоза в по-малки от максимално допустимите нива.

БЕЗ КАЛОРИИ



## Всички продукти съдържащи нискокалорични подсладител са ясно етикетирани



В ЕС подсладителите са винаги ясно етикетирани, поне два пъти върху безалкохолната напитка.

Европейското законодателство за етикетиранието изисква наличието на нискокалоричен подсладител в храните да бъде отбелязано на етикета с обозначението: "С подсладител(и)" до наименованието на продукта

Добавката трябва да е обозначена върху етикета с наименованието на нейния функционален клас, последвано от специфичното ѝ наименование или нейния Е-номер, напр. "подсладител: апсартам" или "подсладител: E951"

**Е**  
НОМЕР =  БЕЗОПАСНОСТ  
 РЕГУЛАТОРНО  
ОДОБРЕНИЕ

## Защо нискокалоричните подсладител са важни за безалкохолните напитки

ПРЕДЛАГАТ НА ПОТРЕБИТЕЛИТЕ ИНОВАТИВНИ НАПИТКИ С ЧУДЕСЕН ВКУС, КОИТО СА:

БЕЗ ИЛИ С НИСКО СЪДЪРЖАНИЕ НА ЗАХАРИ  
БЕЗ ИЛИ САМО С НЯКОЛКО КАЛОРИИ



ПОДПОМАГАТ КОМПЕТЕНТНИТЕ ОРГАНИ И ИНДУСТРИЯТА В ИЗПЪЛНЕНИЕ НА ЦЕЛИТЕ ЗА НАМЛЯВАНЕ НА ЗАХАРТА

