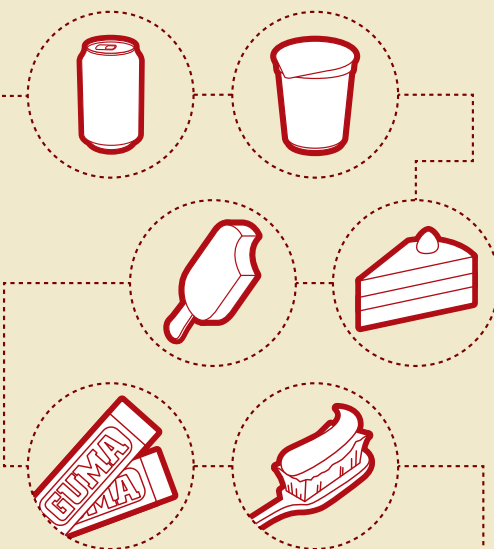


CZYM SĄ SŁODZIKI?

Słodziki są substancjami dodawanymi do żywności i napojów w celu nadania im słodkiego smaku bez kalorii lub z ich bardzo małą zawartością. Dodawane są do napojów bezalkoholowych, jogurtów, lodów, deserów, gum do żucia, past do zębów.



KORZYŚCI:

dla osób z nadwagą i otyłych, dla osób z cukrzycą, dla chcących utrzymać prawidłową wagę.

Różnice wartości kalorycznej produktów spożywczych i napojów zawierających cukier lub niskokaloryczne substancje słodzące

Rodzaj produktu spożywczego lub napoju	Liczba kalorii: produkt spożywczy lub napój zawierający cukier	Liczba kalorii: produkt spożywczy lub napój zawierający niskokaloryczne substancje słodzące
Jogurt pitny (250 ml)	180 kcal	105 kcal
Jogurt truskawkowy (kubek 125 g)	118 kcal	84 kcal
Galaretkę malinowa (100 g)	80 kcal	5 kcal
Herbata/kawa słodzona cukrem lub słodową substancją słodzącą	16 kcal (1 łyżeczka od herbaty)	1 kcal (1 tabletką)

BEZPIECZEŃSTWO:

200x

Bezpieczeństwo aspartamu udokumentowano w ponad 200 obiektywnych badaniach naukowych. Został on zaaprobowany wraz z innymi słodzikami przez odpowiednie organy ds. spraw bezpieczeństwa żywności, m.in.: U.S. Food and Drug Administration, EFSA (Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności).

Dla bezpieczeństwa osób chorych na fenylketonurię, produkty spożywcze, napoje i produkty lecznicze, które zawierają niskokaloryczny środek słodzący - aspartam - zgodnie z prawem są oznakowane etykietą informującą, że produkt zawiera fenylalaninę.

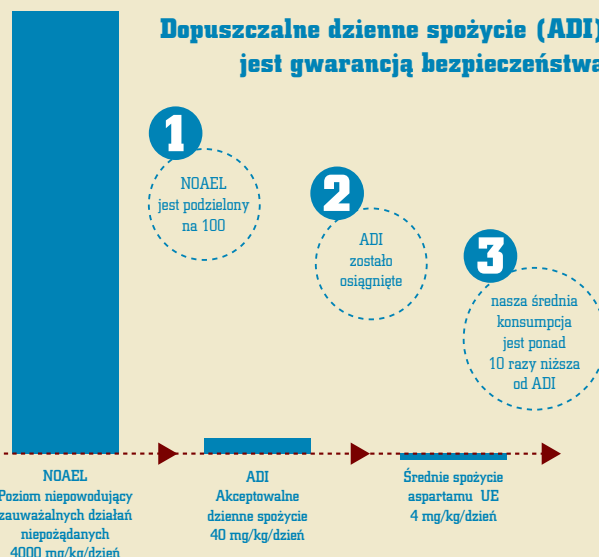
Fenylketonuria jest wrodzoną chorobą metaboliczną, polegającą na zaburzonem metabolizmie fenylalaniny. Aminokwas fenylalanina to podstawowy budulec naturalnie występujących białek, wchodzi w skład aspartamu.

ASPARTAM:

fakty naukowe

Aspartam składa się ze składników naturalnie występujących w produktach żywnościowych: mięsie, produktach zbożowych, nabiele, owocach i warzywach.

Dopuszczalne dzienne spożycie (ADI) jest gwarancją bezpieczeństwa



Aby osiągnąć przyjętą wartość ADI dla aspartamu (40 miligramów (mg) na kilogram (kg) masy ciała (mc) dziennie), kobieta ważąca 60 kg musiałaby każdego dnia przez swoje życie spożywać 280 łyżek słodzika lub 20 puszek niskokalorycznych napojów bezalkoholowych.

Aspartam NIE powoduje:

powstawania nowotworów*

wzmożonego apetytu**

problemów z uzębieniem***

podwyższonego poziomu glukozy we krwi****

Źródła informacji:

www.sweeteners.org, www.caloriecontrol.org, www.efsa.europa.eu/en/faqs/faqaspartame.htm

* American Cancer Society. 2011. Aspartame. <http://www.cancer.org/cancer/cancercauses/othercarcinogens/at-home/aspartame>
 ** Academy of Nutrition and Dietetics. 2012. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Use of Nutritive and Nonnutritive Sweeteners. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 112:739-758. <http://www.eatright.org/About/Content.aspx?id=8363>
 Anderson, G H, et al. 2012. The Use of Low-Calorie Sweeteners by Adults: Impact on Weight Management. J. Nutr. J. 142: 11635-11695
 *** Mattes, R D & Popkin, B M. 2009. Nonnutritive sweetener consumption in humans: effects on appetite and food intake and their putative mechanisms. Am. J. Clin. Nutr. 89:1-14. <http://www.ajcn.org/cgi/reprint/89/1/1>
 **** Calorie Control Council. 2013. Aspartame. <http://www.caloriecontrol.org/sweeteners-and-lite/sugar-substitutes/aspartame>
 Johnston, C A, et al. 2013. The Role of Low-calorie Sweeteners in Diabetes. US Endocrinology. 9(1). <http://www.touchendocrinology.com/articles/role-low-calorie-sweeteners-diabetes>