

Sukrin Gold

Funktionel Mad har udviklet et nyt produkt ved navn Sukrin Gold. Sukrin Gold er et alternativ til brunt sukker og smager og ligner brunt rørsukker. Sukrin Gold indeholder under 0,2 kcal pr. gram.

Ingredienserne i Sukrin Gold er:

Sukrin (erythritol), tagatose, glycerol, stevia, malt extract.

Næringsindhold pr. 100 gram:

Energi.....	63 kJ/15 kcal
Fedt	0 g
- mættet fedt.....	0 g
Karbohydrat.....	99,2 g
- sukkerarter.....	2,9 g
- polyoler.....	96,4 g
Kostfiber.....	0 g
Protein	0,1 g
Salt.....	0 g



Det springer måske i øjnene, at kulhydratindholdet er meget højt, men kulhydraterne stammer fra polyoler (sukkeralkoholer), hvorfor nettomængden bliver meget lav.

Hovedingrediensen i Sukrin Gold er erythritol, som er en naturlig polyol (sukkeralkohol), der forekommer naturligt i frugt og gærede fødevarer. Erythritol er omkring 70 % så sødt

som almindeligt, hvidt sukker, og indeholder 0 kcal pr. gram. I modsætning her til indeholder andre sukkeralkoholer så som maltitol og sorbitol ca. 2,4 kcal pr. gram (0,6 gange sukkers kalorieværdi). Erythritol optages allerede i tyndtarmen og forårsager derfor ikke fordøjelsesbesvær, som andre sødestoffer kan gøre. Erythritol påvirker ikke blodsukkeret og har derfor et GI på 0.

Tagatose, står næst i ingredienslisten. Tagatose er et naturligt sødestof, der kemisk set ligner fruktose, men kalorieindholdet og GI er meget lavere. Tagatose er omkring 90 % så sødt som almindeligt, hvidt sukker, og indeholder 2,4 kcal pr. gram. GI er på 3 og påvirker derfor blodsukkeret meget lidt. Ved overdrevet indtag af tagatose, kan det give maveproblemer.

Stevia, som også indgår i Sukrin Gold, indeholder ingen kalorier, er 100 % naturligt, søder 150 gange mere end almindeligt sukker og har et GI på 0.

Kombinationen af de forskellige naturlige sødemidler gør, at Sukrin Gold bliver mindre bitter i smagen sammenlignet med almindelig Sukrin. GI ligger samlet set under 3.

På grund af det lave GI og kalorieindhold har vi i Frk. Skrump godkendt Sukrin Gold i den PCO-venlige kost. Det er vigtigt for os, at der ligger videnskabelig forskning bag produktet, og vi bruger lang tid på at undersøge og diskutere eventuelle bivirkninger før vi godkender et nyt produkt.

Produktet kan bl.a. bruges til at strø ovenpå din morgenmad (skyr/kvark/formage frais), i bagværk, til desserter, til brændte mandler og de brunede julegrøntsager.

Vi glæder os til at eksperimentere og lægge lækre opskrifter ud på Netslank ☺

Kilder:

<http://newhope360.com/new-study-confirms-low-carb-value-tagatose-finds-spherix-sweetener-has-glycemic-and-insulin-respons>

<http://www.sweetenerbook.com/tagatose.html>