

Az alacsony energiatartalmú és energiamentes édesítők olyan ízesítőszerke, amelyek sokszorosan édesebbek, mint a cukor (szacharóz), energiatartalmuk pedig grammonként nullától 4 kilokalóriáig terjedhet. Édesítőszer választás során mindenképpen érdemes segítségül hívni a termék címkéjét, mert előfordulhat, hogy ugyanaz a gyártó különböző formájú és összetételű édesítői eltérő energiatartalommal rendelkeznek (vagy ugyanannyi energiát tartalmaznak, mint a kristálycukor), illetve az adagolási javaslatot is célszerű elolvasni – olvasható a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének tanácsa a legújabb Táplálkozási Akadémia Hírlevélben.

A Magyarországon forgalomban lévő energiamentes édesítőszerke között megtalálható a sztevia, egy Közép- és Dél-Amerikában őshonos növény, amelynek a leveleiből vonják ki az édesítőszerként használt szteviolglikozidokat (E 960). Kizárólag növényi eredetű, természetes, alacsony energiatartalmú (2,7 kcal/g) édesítőszer, amely 300-szor édesebb a cukornál. Feltételezhető, hogy a sztevia kivonata fokozza sejtek regenerációját, befolyásolja a véralvadást, erősíti a vérereket, védőhatása van a daganatokkal szemben, fokozza az inzulin-érzékenységet és csökkenti a vércukorszintet. A szteviolglikozidok (E 960) használatát az Európai Unió 2011. december 2-án engedélyezte, amelyet a valamennyi tagállamára nézve közvetlenül alkalmazandó 1131/2011/EU bizottsági rendelet tartalmaz.