

# ΜΗ-ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ

## Ασφάλεια, Έγκριση & Χρήση

### ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ



- πρόσθετα τροφίμων που χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατα των σακκάρων
- αναγράφονται στον κατάλογο συστατικών τροφίμων και ποτών
- δύο κύριες κατηγορίες: α. πολυόλες (π.χ. σορβιτόλη, ξυλιτόλη, μαλτιτόλη) και β. “γλυκαντικά έντονης γλυκαντικής ικανότητας”, γνωστά και ως “μη-θρεπτικά γλυκαντικά”



### Ποιος αξιολογεί την ασφάλεια τους στην Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ);

Η EFSA (Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων) αξιολογεί την ασφάλεια τους βάσει τοξικολογικών δεδομένων και στοιχείων κατανάλωσης, και εκτιμά την Αποδεκτή Ημερήσια Πρόσληψη (ΑΗΠ)\*.

\*Η ΑΗΠ είναι η εκτιμώμενη ποσότητα μίας ουσίας που μπορεί να καταναλωθεί ημερησίως καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής ενός ατόμου χωρίς σημαντικό κίνδυνο για την υγεία.

### Παράδειγμα

Ένα κουτί αναψυκτικού διαίτης μπορεί να περιέχει 200 ή 300 mg ασπαρτάμης. Για να υπερβεί την ΑΗΠ των 40 mg/kg σωματικού βάρους για την ασπαρτάμη, ένας ενήλικας βάρους 70 kg θα χρειαζόταν να καταναλώσει περισσότερα από 9-14 κουτιά ημερησίως, υποθέτοντας ότι δεν καταναλώνει άλλα τρόφιμα που περιέχουν ασπαρτάμη.



### Συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (2023)

- ❌ Τα μη-θρεπτικά γλυκαντικά δεν συνιστώνται για έλεγχο του σωματικού βάρους σε υγιή άτομα μακροπρόθεσμα
- ✅ Μπορεί να είναι χρήσιμα σε άτομα με διαβήτη
- ➔ Οι ανησυχίες αφορούν στην αποτελεσματικότητά τους στον μακροπρόθεσμο έλεγχο του σωματικού βάρους και ΟΧΙ στην ασφάλεια κατανάλωσης τους.

### Εγκεκριμένα μη-θρεπτικά γλυκαντικά στην ΕΕ



Τα μη-θρεπτικά γλυκαντικά εγκρίνονται πριν από τη χρήση τους από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ) με βάση τις αξιολογήσεις ασφάλειας της EFSA [Κανονισμός (ΕΚ) αριθ.1333/2008].

#### Γλυκαντικό Αριθμός Ε

Ακεσουλάμνη Κ	Ε 950
Ασπαρτάμη	Ε 951
Ενώσεις του κυκλαμικού οξέος	Ε 952
Σακχαρίνες	Ε 954
Σουκραλόζη	Ε 955
Γλυκοζίτες στεβιόλης	Ε 960
Νεοτάμη	Ε 961
Άλας ασπαρτάμης- ακεσουλάμνης	Ε 962
Ανιβαντάμη	Ε 969
Θαυματίνη	Ε 957
Νεοεσπεριδίνη DC	Ε 959

### Είναι τα μη-θρεπτικά γλυκαντικά ασφαλή;



Είναι ασφαλή όταν χρησιμοποιούνται σύμφωνα με τα συνήθη πρότυπα κατανάλωσης και τους εγκεκριμένους όρους χρήσης (δηλ. επιτρεπόμενες κατηγορίες τροφίμων & επιτρεπόμενα επίπεδα χρήσης).



### Η EFSA παρακολουθεί και επανεξετάζει συνεχώς την ασφάλεια τους

Παραδείγματα επαναξιολογήσεων:

- ✅ Ασπαρτάμη (2013)
- ✅ Θαυματίνη (2021)
- ✅ Νεοεσπεριδίνη DC (2022)
- ✅ Σακχαρίνες (2024)
- ✅ Νεοτάμη & Ακεσουλάμνη Κ (2025)



Έκδοση: Νοέμβριος 2025