

USAR ADOÇANTES É MAIS SAUDÁVEL?

Adoçantes são produtos formulados para pessoas com restrição ao consumo de açúcar. **Não devem ser usados indiscriminadamente pela população geral.**

Adoçantes Artificiais:

- Sacarina
- Aspartame
- Acessulfame K
- Sucralose
- Neotame
- Ciclamato

Adoçantes Naturais:

- Xilitol
- Isomaltitol
- Taumatina
- Maltitol
- Estévia
- Lactitol
- Sorbitol
- Eritrol
- Manitol



ATENÇÃO:

O uso de adoçantes pode diminuir a atividade do hipotálamo, aumentando a compulsão/ vontade de ingerir doces.

O uso prolongado de adoçantes pode causar alterações nas bactérias intestinais, disbiose e gases e distensão abdominal.



O QUE FAZER ENTÃO?

Priorizar frutas como fontes de alimentos mais “adocicados”;
Evitar o consumo de bebidas e alimentos açucarados;
Essa reeducação do paladar diminuirá, gradativamente a necessidade de alimentos doces no dia a dia.

