

Sukrin 500 g

Sukrin 500 g
6050
Ingen forbindelse

100% naturlig søtt, kalorifritt og tannvennlig, smaker og ser ut som sukker.

Ønsker du å redusere sukkerforbruket ditt, men vil unngå kunstige søtningsstoffer? Sukrin er et sunnere og helt naturlig alternativ, med 0 kalorier og 0 glykemisk indeks (gir ingen blodsukkerstigning). Det er derfor også trygt for deg hvis du er diabetiker.

I de senere årene har det vært mye fokus på den skadelige virkningen av sukker. Så mange som 85% av befolkningen er opptatt av å begrense sukkerinntaket sitt. Samtidig er mange skeptiske til de ulike kunstige søtningsmidlene. Heldigvis finnes det nå et naturlig og sunt alternativ: **SUKRIN**.

Sukrin er et 100% naturlig og kalorifritt alternativ til sukker og kunstige søtningsmidler. Det har en ren og naturlig sukkersmak og har samme konsistens som vanlig sukker. **Sukrin** har 75% av søtsmaken til vanlig sukker og brukes i omtrent samme mengder. Det betyr at du i de aller fleste tilfeller kan bytte ut sukker med tilsvarende mengde **Sukrin** i alle tradisjonelle oppskrifter.

Helt naturlig

Sukrin er et 100% naturlig produkt, som består av sukkeralkoholet erythritol. Erythritol finnes naturlig i blant annet druer, pærer og meloner, og har dermed blitt spist av oss mennesker i lang tid. **Sukrin** blir framstilt ved en naturlig fermenteringsprosess, hvor druesukker blir brukt som utgangspunkt. **Sukrin** inneholder ingen tilsetningsstoffer og skiller seg fra andre sukkeralkoholer ved at det ikke gir noen form for magebesvær ved normal bruk.

Dessuten er det greit å vite at **Sukrin** ikke gir hull i tennene. Faktisk kan **Sukrin** virke forebyggende mot karies, ved at det demper veksten av bakterier i munnhulen som fører til karies.

Trygt å bruke for alle

Sukrin gir ingen kalorier og ingen karbohydrater. Erstatter du 4 teskjeer sukker med **Sukrin** hver dag, vil det alene kunne gi deg en vektreduksjon på 4 kilo over 1 år. **Sukrin** er faktisk det eneste volumgivende søtningsstoffet som har 0 kalorier. Andre naturlige sukkererstatninger som fruktose, maltitol og xylitol (BjørkeSøt) har mellom 2,4 og 4 kalorier pr. gram.

Sukrin har vært brukt i en rekke forskjellige matvarer i Japan helt siden 1990 og i USA siden 1997. **Sukrin** ble godkjent for bruk i EU i 2006 etter en grundig gjennomgang, der intet negativt ble funnet.

Kliniske studier viser at **Sukrin** ikke påvirker blodsukkeret eller insulinnivået, verken hos diabetikere eller hos friske personer. Diabetikere kan derfor trygt bruke **Sukrin** istedenfor vanlig sukker. **Sukrin** står på Norges Diabetesforbunds liste over søtningsstoffer som ikke gir

blodsukkerstigning.

Sukrin er også et godt alternativ til sukker for de som har ADHD, ved lavkarbo-kosthold og ved candida-diett (candida-soppen kan ikke nytte seg av **Sukrin**).

Sukrin er også trygt for deg som har problemer med frukt (fruktosemalabsorpsjon), siden **Sukrin** ikke inneholder fruktose og heller ikke blir omdannet til fruktose på noen måte i kroppen.

Helseeksperter anbefaler Sukrin

Dag Viljen Poleszynski i magasinet Mat&Helse er en av flere helseeksperter som anbefaler erythritol (**Sukrin**) som et naturlig og ufarlig søtningsmiddel istedenfor vanlig sukker.

[Sukrin SofieHexeberg dr med](#)

Det samme gjør Sofie Hexeberg (kostholdsekspert, lege, dr.med.):

”Jeg anbefaler **Sukrin** til alle mine pasienter som en erstatning for sukker, og de fleste er meget fornøyd med dette alternativet. Jeg er imidlertid opptatt av et karbohydratredusert kosthold, og da er det i tillegg viktig å redusere på inntaket av stivelsesholdige matvarer som brød, poteter, ris og pasta.

Kommersiell produksjon av erytritol har foregått i ca. 20 år. **Sukrin** regnes som en sikker matvareingrediens etter å ha gjennomgått en rekke tester på dyr og mennesker. Erytritol har vært tilgjengelig i Japan siden 1989, og sommeren 2006 ble det godkjent i EU. Her i Norge har erytritol vært på markedet siden 2006 under merkenavnet **Sukrin**. Det har en glykemisk indeks på null, og kan derfor brukes av personer med diabetes, og av alle andre som ønsker å ha et kosthold med lite karbohydrater. **Sukrin** har ingen kjente bivirkninger i små og moderate mengder.”

www.drhexeberg.no

Hvordan bruke Sukrin

Sukrin kan brukes alle steder hvor du vanligvis bruker sukker. Bruk **Sukrin** i te, kaffe, i smoothies, på frokostblandingen, på grøten, i syltetøy eller andre steder du vil erstatte sukker. **Sukrin** tåler oppvarming og kan derfor også brukes til koking og baking. **Sukrin** og sukker har samme volum – 1 dl **Sukrin** tilsvarer 90 gram.

Ved bruk av **Sukrin** i egne oppskrifter er det enkelte ting du bør passe på for at resultatet skal bli så godt som mulig. Mengden **Sukrin** bør ikke utgjøre mer enn 1/5 del – eller 20% av den totale mengden ingredienser. Eksempel: i en bolledeig på 1 kilo er et 100 gram **Sukrin**. Dette utgjør da 10% av totalvekten, og det går helt fint. Hvis originaloppskriften du bruker inneholder mye sukker, kan du eventuelt bruke en annen type søtning i tillegg til **Sukrin** – for eksempel honning, rismaltsirup eller lignende.

Baker du gjærbakst med **Sukrin**, vil du oppleve at deigen ikke hever på samme måte som den vanligvis gjør når du baker med vanlig sukker. Gjærdeig med **Sukrin** trenger lengre hevetid, men du behøver ikke bekymre deg underveis. Mye av hevingen vil faktisk skje etter at du har satt bakverket inn i ovnen, og resultatet blir like bra. Ved gjærbakst med **Sukrin** er det viktig at du

bruker den vanlige typen gjær (ikke den røde som er for deiger med vanlig sukker).

Ofte stilte spørsmål om Sukrin:

Er Sukrin naturlig?

Ja, Sukrin finnes i naturen i en del frukter som meloner, pærer og druer. I tillegg finnes det i fermenterte matvarer som ost, vin og soyasaus.

Er Sukrin trygt for diabetikere?

Ja, Sukrin gir ingen blodsukkerstigning og påvirker heller ikke insulinutskillingen. Sukrin kan derfor trygt brukes av diabetikere.

Er Sukrin trygt hvis jeg har candida-problemer?

Ja, candida-soppen kan ikke nyttegjøre seg av Sukrin.

Er Sukrin trygt hvis jeg har fruktosemalabsorpsjon?

Ja, Sukrin inneholder ikke fruktose og blir heller ikke omdannet til fruktose i kroppen på noen måte.

Er Sukrin godkjent i Norge?

Ja, Sukrin (Erythritol) ble godkjent i EU (og Norge) sommeren 2006 etter en grundig vurdering. Det har for øvrig vært på markedet i Japan siden 1990 og i USA siden 1996.

Er Sukrin lov å spise etter jødiske eller islamske spiseregler?

Ja, Sukrin er sertifisert Kosher og Halal.

Hvordan blir Sukrin laget?

Sukrin lages gjennom en fermentering av druesukker. En naturlig bakteriekultur blir tilsatt til glukose, som da blir omdannet til sukkeralkoholet erythritol. Dette er den samme prosessen som brukes for å framstille ost, yoghurt og vin – og den er dermed helt naturlig.

Hva er sukkeralkoholer?

Sukkeralkoholer er en gruppe stoffer som opptrer i naturen. Kjemisk sett har de likheter med både sukker og alkohol – men på tross av navnet er de ingen av delene. Du blir altså ikke full av å innta Sukrin. Sukkeralkoholer kalles også polyoler. Sukrin er basert på et sukkeralkohol som heter erythritol.

Hva skiller Sukrin fra andre sukkeralkoholer?

Kroppen behandler Sukrin litt annerledes enn de andre sukkeralkoholene (isomalt, laktitol, maltitol, mannitol, sorbitol og xylitol). Sukrin, det vil si erythritol, er det minste sukkeralkoholet vi kjenner. Det blir tatt opp nesten fullstendig av tynntarmen (90%) og skilt ut uforandret. De andre sukkeralkoholene er større og blir tatt opp ufullstendig i tynntarmen. Deretter går de videre til tykktarmen, der de brytes ned av bakterier. Disse bakteriene produserer fettsyrer og gasser.

Fettsyrene tas opp av kroppen som energi. I tillegg trekkes vann ut til tarmen (på grunn av osmotisk trykk), noe som kan føre til løse mage.

Sukrin skiller seg altså fra de andre sukkeralkoholene ved at det verken gir energi eller mageubehag ved normal bruk.

Er Sukrin det samme som fruktose/fruktsukker?

NEI! Fruktose er en sukkerart med 400 kalorier per 100 gram, akkurat som vanlig sukker (sukrose). Sukrin er ikke en sukkerart – Sukrin har 0 kalorier.

Er Sukrin det samme som Splenda (sukralose) eller aspartam?

NEI! Splenda og aspartam er laboratoriefremstilte stoffer som er flere hundre ganger så søte som sukker. Disse stoffene finnes ikke i noen planter eller frukter og de er dermed ikke naturlige. De kunstige søtstoffene Splenda og aspartam er så søte at det må tilsettes et kaloriholdig fyllstoff, vanligvis maltodextrin eller dextrose, for at det skal kunne brukes i hverdagen. Sukrin brukes derimot i sin rene form.

Er Sukrin karbohydrater?

Både ja og nei. Sukrin er betegnet som et karbohydrat, men oppfører seg ikke som vanlige karbohydrater som sukker eller stivelse. Sukrin blir ikke benyttet som energi i kroppen, men utskilles ubrukt gjennom urinen. Du trenger derfor ikke telle med Sukrin hvis du er opptatt av å telle karbohydrater. Dette gjør Sukrin velegnet ved lavkarbo-kosthold og også for alle andre som vil unngå unødvendige karbohydrater.

Hvorfor står det ”Skal ikke benyttes til produksjon av drikkevarer” på Sukrin-posen?

EU har bestemt at sukkeralkoholer ikke skal benyttes i drikkevarer, fordi det er lett å få i seg større mengder ved å drikke enn ved å spise. Alle sukkeralkoholer går under samme lovgivning. Sukrin må derfor formelt sett ha denne advarselen, selv om den oppfører seg annerledes i kroppen enn de andre sukkeralkoholene.



500 gram
Nei