



당알코올 바로알기



당알코올이 뭔가요?

당알코올은 청량한 단맛을 내는 감미료로 이름과는 다르게 알코올을 함유하고 있지는 않아요.

종류로는 락티톨, 만니톨, 말리톨, 소비톨, 에리스리톨, 이소말트, 자일리톨, 폴리글리시톨시럽 등이 있어요.



당알코올은 왜 사용하나요?

설탕보다 당도는 조금 낮지만 열량이 낮아
대체 감미료로 많이 사용되고
빵이나 냉동식품 등에 건조방지 목적으로도 사용됩니다.



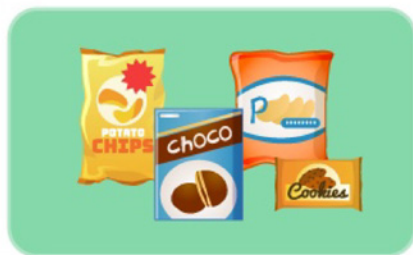
당알코올이 함유된 식품을 섭취할 때 **주의할 점이 있나요?**

당알코올은 전 세계적으로 사용하고 있는 식품첨가물이지만
한 번에 많이 섭취할 경우
일부 민감한 사람들에게 설사를 유발할 수도 있어요.
따라서, 당알코올이 함유된 식품인지 확인하는 것이 좋아요.



당알코올 함유 제품 섭취 시 주의사항은 어떻게 확인할 수 있나요?

당알코올이 주원료인 제품의 원재료 표시사항에
당알코올의 종류(말티톨, 소비톨 등)와 함량,
“과량 섭취 시 설사를 일으킬 수 있습니다.” 문구를 확인하세요!



아이들이 당알코올 함유 제품을 섭취할 때 한번에 많이 섭취 않도록 주의해 주세요!

젤리와 같이 한 번에 많이 먹을 수 있는
간식은 많이 먹지 않도록 주의해 주세요!

