

3월 영양 및 위생교육

당알코올(식품첨가물) 함유 식품 섭취 시 주의하세요!

당알코올이 함유된 식품, 많이 먹으면 설사 할 수 있어요!

당알코올(식품첨가물)이 함유된 식품을 한 번에 많이 섭취할 경우
일부 민감한 사람들에게 설사를 유발할 수도 있어요.
따라서, 당알코올이 함유된 식품인지 확인하는 것이 좋아요.



✓ 당알코올이 뭔가요?

당알코올은 청량한 단맛을 내는 **감미료**로 이름과는 다르게 알코올을 함유하고 있지는 않아요.
종류로는 락티톨, 만니톨, 말티톨, 소비톨, 에리스리톨, 이소말트, 자일리톨, 폴리글리시딜시럽 등이 있어요.



✓ 당알코올은 왜 사용하나요?



설탕보다 당도도 낮고 열량도 낮아서 **대체 감미료**로 많이 사용되고 빵이나 냉동식품 등에 **건조 방지** 목적으로도 사용됩니다.

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 한번에 많이 섭취하지 않도록 주의해주세요!

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



보도자료

✓소통 누리집 등 온라인에서
마약 판매 구매 절대 하지 마세요!

주요 식·의약 정보

✓우리 동네
깨끗한 맛집 찾는 꿀팁!

홍보 영상

✓요구르트 배달카드로
고기 배달이 가능?