

Light produkter

Egelund Slot fører af princip ikke lightprodukter og NutraSweet. Det har vi valgt, fordi vi mener, at der er god fornuft i at tøve med at kaste sig ud i kunstigt fremstillede madvarer – specielt når man er ansvarlig for servering i større regi. Hellere kvalitet og moderation.

Den Europæiske autoritet for fødevarer sikkerhed, EFSA, vurderer, at der ikke er nogen helbredsrisiko ved at indtage lightprodukter, der indeholder f.eks. aspartam eller stevia. Det er uafklaret, om kunstige sødemidler forstyrrer mæthedsfornemmelsen og kan lede til vægtøgning. En del af forklaringen på, hvorfor lightprodukter ikke er noget mirakelmiddel for vægttab er, at de ofte indtages som et supplement til kosten i stedet for at tage pladsen for anden mad. Nogle vil endda overkompensere for lightprodukternes lavere energibidrag og spise mere af anden mad.

Et studie, publiceret i det anerkendte tidsskrift Nature (Suez et al. 2014), viste, at indtag af alment brugte kunstige sødemidler medførte udvikling af glukose intolerance sandsynligvis på grund af ændringer i tarmfloraen hos mus og mennesker. Desuden havner de kunstige sødemidler i spildevandet og skader vandmiljøet. Vi mener ikke, der er grund til at normalisere brugen af kunstige sødemidler, og anviser i stedet til vores lækre alternativer til at slukke tørsten.

MØDER, MAD & MULIGHEDER

