

Sødestof	Type	Sødeevne *1)	Glycemic Index (hvor meget påvirkes blodsukkeret *2)
Maltodextrin	Sukker	0,2	110
Maltose	Sukker	0,3	105
Dextrose	Sukker	0,75	100
Glucose	Sukker	0,75	100
Trehalose	Sukker	0,45	70
Sucrose (alm hvidt sukker)	Sukker	1	65
Lactose	Sukker	0,15	45
Fructose	Sukker	1,7	25
Galactose	Sukker	0,3	25
Maltitol	Sukker Alkohol	0,9	35
Xylitol	Sukker Alkohol	1	12
Glycerol	Sukker Alkohol	1	5
Sorbitol	Sukker Alkohol	0,55	4
Lactitol	Sukker Alkohol	0,4	3
Isomalt	Sukker Alkohol	0,5	2
Mannitol	Sukker Alkohol	0,5	2
Erythritol	Sukker Alkohol	0,65	1
Oligofructose	Sukker Fiber	0,4	1
Inulin	Sukker Fiber	0,1	1
Yacon Syrup	Naturligt sødestof	0,5	1
Stevia	Naturligt sødestof	300	0
Thaumatococcus	Naturligt sødestof	2.000	0
Acesulfame K	Kunstigt sødestof	200	0
Alitام	Kunstigt sødestof		Endnu ikke godkendt i Danmark
Aspartam	Kunstigt sødestof	180	0
Cyclamate	Kunstigt sødestof	40	0
Neotame	Kunstigt sødestof	8.000	0
Saccharin	Kunstigt sødestof	300	0
Sucralose	Kunstigt sødestof	600	0

*1) Hvor meget søder stoffet ift. alm sukker, som er sat til 1. Fx søder maltose 0,3 gange så meget som sukker

*2) Hvor meget påvirker stoffet blodsukkeret, hvor glukose er sat til 100. Fx påvirker Maltitol 35 % af glukoses påvirkning