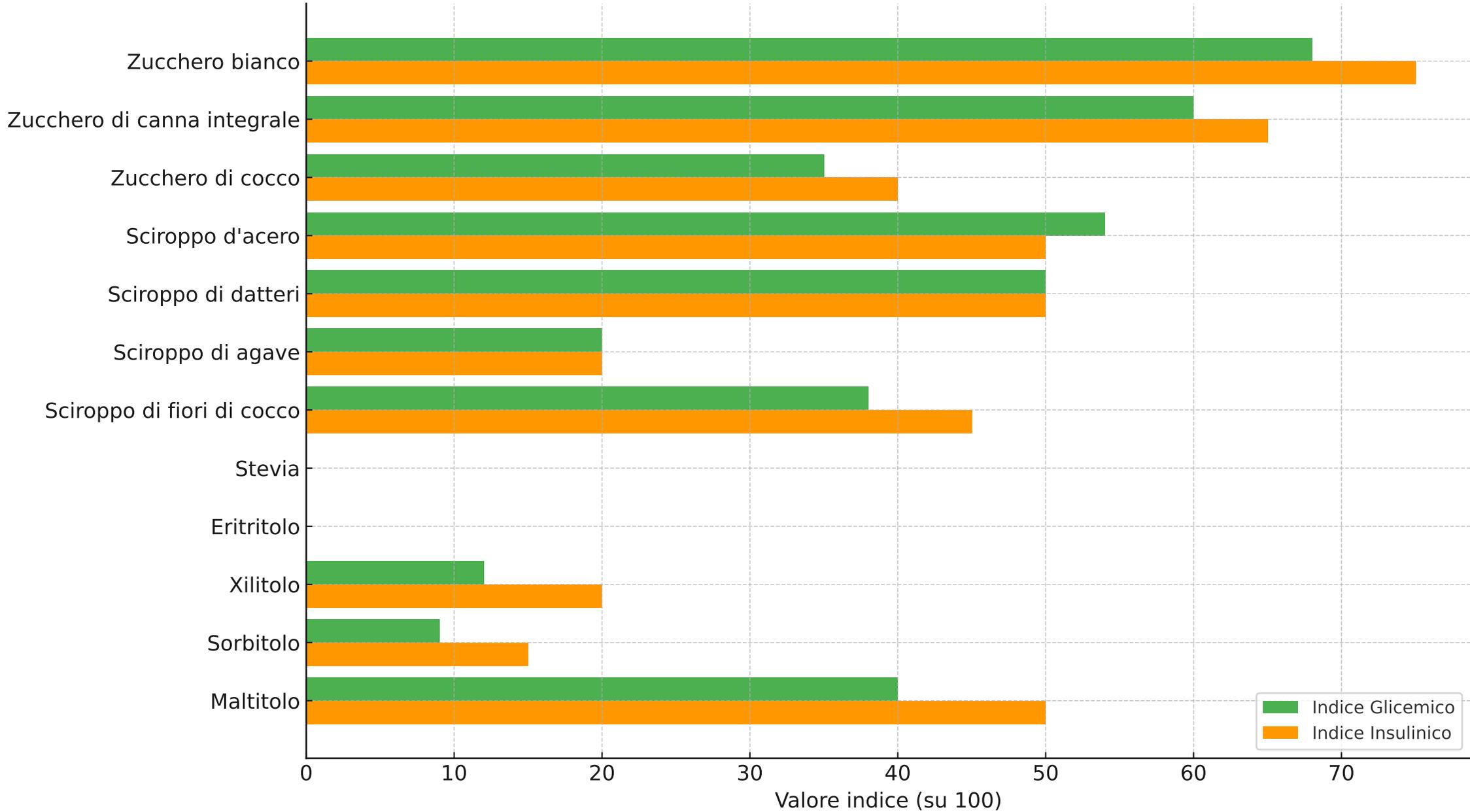


Indice Glicemico e Insulinico dei principali dolcificanti



Effetti sul Microbiota e Curiosità dei Dolcificanti

| Dolcificante | Effetto sul Microbiota | Curiosità |
|-----------------------------|------------------------|--------------------------------------|
| Zucchero bianco | Negativo | Saccarosio puro, nessun nutriente |
| Zucchero di canna integrale | Neutro/negativo | Contiene melassa e tracce minerali |
| Zucchero di cocco | Leggermente positivo | Contiene inulina e minerali |
| Sciroppo d'acero | Leggermente positivo | Ricco di polifenoli e zinco |
| Sciroppo di datteri | Positivo (con fibre) | Fatto in casa è ricco di fibre |
| Sciroppo di agave | Negativo (fruttosio) | Molto fruttosio, impatto epatico |
| Sciroppo di fiori di cocco | Leggermente positivo | Gusto caramello, sostenibile |
| Stevia | Neutro/positivo | 0 calorie, non fermentabile |
| Eritritolo | Neutro | Assorbito e urinato, nessun gonfiore |
| Xilitolo | Positivo ma fermenta | Bifidogenico ma lassativo |
| Sorbitolo | Fermenta facilmente | Può causare gonfiore |
| Maltitolo | Fermenta (gonfiore) | Dolce come zucchero, ma fermenta |