

## ADOÇANTES: USO CONSCIENTE

Viviani Ruffo de Oliveira; Marina Rocha Komerovski; Divair Doneda

Os adoçantes surgiram como alternativa no tratamento de pacientes com Diabetes, uma vez que há indicação para se controlar a glicose. Muitas pessoas estão utilizando esses edulcorantes indiscriminadamente para facilitar a manutenção da dieta, já que desta forma o paciente pode tanto suprir seu desejo pelo sabor doce, como também controlar a ingestão calórica. O *Food and Drug Administration* (FDA) e o *Joint Expert Committee for Food Additives* (JECFA) monitoram o uso seguro, o potencial tóxico, a mutagenicidade e a carcinogenicidade, além de estabelecerem o valor de Ingestão Diária Aceitável (IDA) para cada edulcorante. Porém, a grande maioria dos consumidores desconhece essas questões de consumo seguro. Os adoçantes deveriam apresentar características sensoriais agradáveis, semelhantes à da sacarose; por isso, muitas empresas estão utilizando *blends*, que são associações de edulcorantes, visando melhorar a qualidade sensorial. Os objetivos do trabalho foram avaliar a utilização dos edulcorantes visando garantir a segurança do consumo humano, orientar sobre os tipos e quantidades preconizadas de adoçante nos rótulos por cada fabricante e elaborar preparações com os adoçantes termoestáveis. A ação foi desenvolvida por docentes e bolsistas do curso de Nutrição no Laboratório de Técnica Dietética da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Foram elaboradas formulações de bolo de aveia, biscoito de coco com chocolate, *brownie* de banana com nozes e docinhos de batata doce destinadas a um grupo de diabéticos de uma Unidade Básica de Saúde. A oficina contempla explanação teórica dialogada, para orientar sobre os tipos e quantidades preconizadas de adoçante nos rótulos por cada fabricante, e avaliação dos aspectos sensoriais de cada preparação elaborada com os edulcorantes. Devido à escassez de preparações com esse ingrediente e por alguns portadores não estarem acostumados ao seu sabor residual, a manutenção da dieta se torna difícil. A literatura considera como adoçante termoestável os edulcorantes: Sacarina, Estévia, Acesulfame-k e Sucralose, os quais não perdem o poder adoçante quando submetido a altas temperaturas. Para as preparações da oficina, optou-se pela sucralose, uma vez que apresenta o menor sabor residual. Das receitas apresentadas, o *brownie* de banana com nozes foi a preparação mais aceita, seguido pelo biscoito de coco com chocolate e o bolo de aveia. As preparações precisam passar por diversos testes preliminares até que fiquem sensorialmente satisfatórias, mas ressalta-se que é possível elaborar diferentes formulações que podem agradar o paladar do diabético. A banana, o chocolate e a aveia mostraram ser bons ingredientes para se disfarçar o gosto dos adoçantes.

Descritores: adoçantes; diabéticos; preparações; consumo seguro.