

Sødestof	E nummer	Type	Sødeevne *1)	Glycemic Index (hvor meget påvirkesblodsukkeret *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	E-965	Sukker Alkohol	0,9	35
Xylitol	E-967	Sukker Alkohol	1	12
Glycerol	E-422	Sukker Alkohol	1	5
Sorbitol	E-420	Sukker Alkohol	0,55	4
Lactitol	E-966	Sukker Alkohol	0,4	3
Isomalt	E-953	Sukker Alkohol	0,5	2
Mannitol	E-421	Sukker Alkohol	0,5	2
Erythritol	E-968	Sukker Alkohol	0,65	1
Oligofructose		Sukker Fiber	0,4	1
Inulin		Sukker Fiber	0,1	1
Yacon Syrup		Naturligt sødestof	0,5	1
Steviol-glycosider (Stevia)	E-960a	Naturligt sødestof	300	0
Thaumatococin	E-957	Naturligt sødestof	2.000	0
Acesulfame K	E-950	Kunstigt sødestof	200	0
Alitame	ingen nummer	Kunstigt sødestof		Endnu ikke godkendt i EU/Danmark
Aspartame	E-951	Kunstigt sødestof	180	0
Cyclamate	E-952	Kunstigt sødestof	40	0
Neotame	E-961	Kunstigt sødestof	8.000	0
Saccharin	E-954	Kunstigt sødestof	300	0
Sucralose	E-955	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