Все подсластители имеют определенные преимущества и недостатки одни слаще сахара, другие менее. Поэтому в настоящее время многие компании смешивают малые дозы разных посластителей.

При смешивании уменьшаются их побочные эффекты и улучшаются вкусовые качества, но нужно учитывать содержание углеводов и максимальную дозу сахарозаменителя.

Некоторые подсластители принимают участие в обмене веществ, метаболизируются в организме, незначительно стимулируют секрецию инсулина, имеют определенную энергетическую ценность.

В связи с этим подсластители условно делятся на две группы:

Калорийные, принимающие участие в обмене веществ (равные по калорийности глюкозе, при сгорании 1 г выделяется 4 ккал энергии).

Некалорийные. Не принимающие участия в обмене веществ (калорийность составляет 0 ккал).

К калорийным подсластителям относят:

- фруктозу, которая в 1,7 раза слаще сахарозы, не имеет привкуса;
- сорбит, который уступает сахарозе по сладости (0,6), имеет металлический привкус;
- ксилит, коэффициент сладости такой же, как у фруктозы (1,2), без привкуса;
- мальтитол (Е965), сладость которого составляет 0,9 по сравнению с сахарозой, имеет сливочный привкус.

К некалорийных подсластителям относят:

- аспартам;
- сахарин;
- ацесульфам калия;

- сукралоза;
- цикламат;
- неогесперидин;
- тауматин;
- глицирризин;
- стевиозид.

С 2003 г. по решению Международной ассоциации по подсластителям фруктозу, ксилит и сорбит относят к группе заменителей (аналогов) сахара. В настоящее время рынок продуктов для больных сахарным диабетос насыщен продуктами и безалкогольными напитками на фруктозе, т. к. она обладает консервирующим свойством.