

# Apa Perbedaan Sukrosa dan Laktosa? Ini Hal Penting yang Perlu Diketahui

MEI 25, 2026

5 MINS

Gula merupakan jenis karbohidrat dalam makanan atau minuman sehari-hari yang memberikan rasa manis. Namun, tahukah Mam, sebenarnya gula punya beberapa jenis yang berbeda? Di antaranya ada sukrosa dan laktosa.

Keduanya memiliki karakteristik yang berbeda. Memahami perbedaan keduanya penting, terutama untuk membantu Mam mengatur pola makan sehat bagi keluarga.

Berikut penjelasan mengenai perbedaan sukrosa dan laktosa dari segi pengertian, struktur, fungsi, proses pencernaan, hingga dampaknya bagi kesehatan.

## Apa Itu Sukrosa dan Laktosa?

Sukrosa adalah istilah ilmiah untuk gula pasir yang sehari-hari digunakan sebagai pemanis makanan dan minuman di rumah. Jenis gula ini termasuk karbohidrat yang masuk ke dalam kelompok disakarida.<sup>[1]</sup>

Sementara itu, laktosa adalah karbohidrat atau gula utama yang secara alami terdapat dalam susu, termasuk susu sapi dan ASI. Laktosa berperan sebagai sumber energi penting, terutama bagi bayi dan anak di masa awal pertumbuhan.<sup>[2]</sup> Sama seperti sukrosa, laktosa juga termasuk dalam kategori disakarida.

## Perbedaan Sukrosa dan Laktosa

Dari segi sumber, sukrosa dapat ditemukan secara alami pada buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian. Namun, sukrosa lebih sering diekstraksi dari tebu atau bit gula untuk ditambahkan secara sengaja pada makanan olahan, permen, es krim, sereal, dan

minuman bersoda.

Berbeda dengan sukrosa, satu-satunya sumber alami laktosa adalah susu mamalia, termasuk Air Susu Ibu (ASI) dan susu sapi, beserta produk turunan susu lainnya. Laktosa terkadang juga diekstraksi dari cairan sisa pengolahan keju (whey) untuk digunakan sebagai bahan tambahan pada produk makanan olahan atau obat-obatan farmasi.

## Fungsi Sukrosa dan Laktosa untuk Tubuh

Meski memiliki perbedaan, tetapi secara umum, sukrosa maupun laktosa memiliki fungsi yang sama untuk tubuh. Keduanya berfungsi sebagai penyedia energi bagi sel-sel tubuh, di mana setiap gramnya memberikan asupan sekitar 4 kilokalori energi.

Laktosa dalam ASI memiliki peran yang sangat penting bagi kesehatan dan tumbuh kembang si Kecil. Salah satu pecahan laktosa, yaitu galaktosa, berperan dalam perkembangan sistem saraf pusat pada bayi dan anak-anak.

Laktosa juga mendukung kesehatan tulang karena membantu tubuh menyerap mineral tertentu, seperti kalsium dan magnesium. Selain itu, sebagian laktosa yang tidak tercerna sepenuhnya di usus dapat berfungsi sebagai serat prebiotik, yaitu makanan bagi bakteri baik di saluran pencernaan.<sup>[3]</sup>

**Baca Juga :** Susu untuk Bantu Kecerdasan dan Perkembangan Otak Anak

## Dampak Konsumsi Sukrosa dan Laktosa Berlebih

Memperhatikan takaran gula harian sangat dianjurkan untuk membantu menekan risiko masalah kesehatan. Konsumsi sukrosa yang berlebihan, terutama dari gula tambahan dalam makanan olahan, dapat berkaitan dengan penambahan berat badan, obesitas, tingginya trigliserida, kerusakan gigi, peningkatan risiko diabetes tipe 2, penyakit kardiovaskular, hingga sindrom metabolik.<sup>[4]</sup>

Selain itu, saat sukrosa dipecah menjadi glukosa dan fruktosa di dalam pencernaan, kehadiran keduanya secara bersamaan juga dapat mendorong peningkatan simpanan lemak di organ hati.<sup>[5]</sup>

Sementara itu, pada laktosa, masalah kesehatan umumnya bukan hanya dipengaruhi oleh jumlah yang dikonsumsi. Masalah lebih sering terjadi ketika usus tidak mampu memproduksi enzim laktase dalam jumlah yang cukup.

Jika asupan laktosa melebihi kemampuan enzim laktase untuk mencernanya, laktosa dapat tertahan di saluran cerna dan difermentasi oleh mikrobiota usus. Kondisi inilah yang dikenal sebagai intoleransi laktosa.

Gejalanya dapat berupa produksi gas berlebih, perut kembung, nyeri pada area perut, diare, konstipasi, hingga keluhan di luar sistem pencernaan, seperti sakit kepala, nyeri sendi, dan masalah kulit.

Mengingat dampak jangka panjang dari konsumsi sukrosa (gula tambahan) yang berlebihan, banyak Mam kini lebih selektif memilih susu pertumbuhan. Fokusnya bukan sekadar kenyang atau manis, tapi bagaimana nutrisi tersebut mendukung kecerdasan si Kecil tanpa terganggu dengan kandungan gula pada susu pertumbuhan.

Sebagai solusi cerdas, S-26 Procal Gold hadir sebagai susu pertumbuhan tanpa sukrosa. Dengan formula ini, Mam tidak perlu khawatir tentang asupan gula tambahan yang tidak perlu, sehingga si Kecil bisa fokus mendapatkan manfaat nutrisi yang lebih esensial yang mendukung perkembangan kognitif dan fisik.

S-26 Procal Gold hadir dengan Most Advanced Formulation dengan kombinasi nutrisi untuk mendukung perkembangan otak dan sistem saraf si Kecil secara optimal.

Sphingomyelin & Fosfolipid untuk membantu mempercepat arus informasi di otak, AA & DHA untuk perkembangan otak, serta Alfa-laktalbumin yang mendukung komunikasi saraf.

Didukung nutrisi tepat dengan jumlah dan waktu yang tepat, S-26 Procal Gold membantu si Kecil tumbuh cerdas, siap belajar, dan berkembang optimal hari ini hingga masa depannya.

Jadi, dengan mengenali perbedaan sukrosa dan laktosa, jangan salah pilih susu pertumbuhan ya, Mam!

## **Pertanyaan Seputar Perbedaan Sukrosa dan Laktosa**

### **Apa perbedaan sukrosa dan laktosa pada susu anak?**

Sukrosa adalah gula tambahan yang tersusun dari glukosa dan fruktosa, sedangkan laktosa adalah gula alami susu yang terdiri dari glukosa dan galaktosa. Perbedaan utamanya terletak pada fungsi laktosa yang mendukung perkembangan sistem saraf pusat dan penyerapan mineral, sementara konsumsi sukrosa berlebih berisiko memicu obesitas bagi si Kecil.

# Apa yang sebaiknya diperhatikan orang tua saat memilih susu anak terkait gula?

Orang tua sebaiknya memprioritaskan laktosa karena kandungan galaktosanya mendukung perkembangan sistem saraf pusat dan membantu penyerapan mineral penting. Sebaliknya, batasi asupan sukrosa atau gula tambahan guna menghindari risiko obesitas, kerusakan gigi, dan masalah kesehatan jangka panjang lainnya pada si Kecil.

## Mana yang lebih baik, sukrosa atau laktosa?

Laktosa lebih baik bagi anak karena merupakan gula alami yang mendukung perkembangan saraf pusat, penyerapan mineral, dan kesehatan pencernaan. Sementara itu, sukrosa sebaiknya dibatasi karena hanya berperan sebagai energi tambahan yang berisiko memicu obesitas dan kerusakan gigi jika dikonsumsi secara berlebihan.

### Referensi

1. Healthline - Sucrose vs. Glucose vs. Fructose: What's the Difference?  
Dari <https://www.healthline.com/nutrition/sucrose-glucose-fructose>. Diakses pada 2 Mei 2026
2. Dominici, S., Marescotti, F., Sanmartin, C., Macaluso, M., Taglieri, I., Venturi, F., Zinnai, A., & Facioni, M. S. (2022). Lactose: Characteristics, Food and Drug-Related Applications, and Its Possible Substitutions in Meeting the Needs of People with Lactose Intolerance. *Foods*, 11(10), 1486. <https://doi.org/10.3390/foods11101486>
3. Vinmec International Hospital - What is the difference between Sucrose, Glucose and Fructose?  
Dari <https://www.vinmec.com/eng/blog/what-is-the-difference-between-sucrose-glucose-and-fructose-en>. Diakses pada 2 Mei 2026
4. Healthline - How Much Sugar Is in Milk?  
Dari <https://www.healthline.com/nutrition/sugar-in-milk>. Diakses pada 2 Mei 2026

5. Harvard Health - Are certain types of sugars healthier than others?  
Dari <https://www.health.harvard.edu/blog/are-certain-types-of-sugars-healthier-than-others-2019052916699>. Diakses pada 2 Mei 2026
  
6. Merino, B., Fernández-Díaz, C. M., Cózar-Castellano, I., & Perdomo, G. (2019). Intestinal Fructose and Glucose Metabolism in Health and Disease. *Nutrients*, 12(1), 94. <https://doi.org/10.3390/nu12010094>

Bagikan sekarang