Anak (1-3 tahun)
Artikel

Apa Itu Maltodekstrin pada Susu? Ini Penjelasan Lengkapnya

SEP 29, 2026

4 MINS

Ketika memilih produk pangan untuk si Kecil, Mam mungkin sering menemukan berbagai istilah pada daftar komposisi, salah satunya maltodekstrin pada susu.

Maltodekstrin pada susu adalah karbohidrat olahan yang berasal dari pati alami seperti jagung, beras, atau kentang yang digunakan dalam formulasi susu untuk mendukung sumber energi, menjaga tekstur, dan membantu kelarutan produk.

Nama bahan ini mungkin terdengar asing, sehingga wajar jika muncul pertanyaan mengenai fungsi dan keamanannya bagi anak.

Apa Itu Maltodekstrin?

Maltodekstrin adalah jenis karbohidrat berbentuk bubuk putih yang dibuat dari pati tanaman, seperti jagung, beras, kentang, atau gandum.

Meskipun berasal dari sumber alami, maltodekstrin telah melalui proses pengolahan dengan memecah pati menggunakan panas dan bantuan enzim atau zat tertentu sehingga menghasilkan bubuk yang mudah larut dalam air.

Maltodekstrin memiliki rasa yang netral sehingga sering digunakan dalam berbagai produk makanan sebagai bahan tambahan. Dalam produk pangan, maltodekstrin dapat membantu memberikan tekstur, kekentalan, serta membantu menjaga stabilitas produk selama penyimpanan.

Pada susu, penggunaan maltodekstrin disesuaikan dengan formulasi dan tujuan produk, sehingga jumlah yang digunakan dapat berbeda pada setiap produk.

Fungsi Maltodekstrin pada Susu

Fungsi maltodekstrin dalam susu formula salah satunya adalah sebagai sumber karbohidrat yang dapat memberikan tambahan energi bagi tubuh. Karbohidrat merupakan salah satu zat gizi makro yang dibutuhkan anak untuk mendukung aktivitas sehari-hari.

Selain sebagai sumber energi, maltodekstrin juga memiliki beberapa fungsi dalam formulasi susu, seperti:

- Membantu memberikan tekstur susu yang sesuai.
- Membantu susu bubuk lebih mudah larut saat dicampurkan dengan air.
- Mengurangi risiko penggumpalan selama penyimpanan.
- Membantu menjaga kualitas dan kestabilan produk.

Baca juga: Bagaimana Cara Kerja Otak Anak? Penjelasan Sederhana untuk Mam

Perbedaan Maltodekstrin dan Gula Biasa

Keduanya memang sama-sama termasuk karbohidrat yang dapat digunakan tubuh sebagai sumber energi, tetapi memiliki struktur yang berbeda.

Gula biasa atau sukrosa merupakan karbohidrat sederhana yang tersusun dari glukosa dan fruktosa. Sementara itu, maltodekstrin adalah polisakarida yang berasal dari pati seperti jagung, beras, kentang, atau gandum, serta telah melalui proses pemecahan menjadi rantai glukosa yang lebih pendek.

Dari segi rasa, gula memiliki rasa manis yang lebih kuat, sedangkan maltodekstrin memiliki rasa yang cenderung netral sehingga lebih banyak digunakan untuk membantu tekstur dan karakteristik produk.

Meski begitu, maltodekstrin memiliki indeks glikemik lebih tinggi daripada gula biasa, sehingga memungkinkan untuk menyebabkan lonjakan gula darah.

Baca Juga : Apa Perbedaan Sukrosa dan Laktosa? Ini Hal Penting yang Perlu Diketahui

Apakah Maltodekstrin Aman untuk Anak?

Maltodekstrin merupakan bahan tambahan pangan yang secara umum dianggap aman untuk dikonsumsi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Dalam produk susu, maltodekstrin digunakan sesuai formulasi dan memiliki fungsi tertentu, seperti sebagai sumber karbohidrat serta membantu menjaga karakteristik produk.

Namun, seperti halnya bahan pangan lainnya, konsumsi makanan atau minuman yang mengandung maltodekstrin tetap perlu menjadi bagian dari pola makan bergizi seimbang.

Pada anak dengan kondisi tertentu, konsumsi produk yang mengandung maltodekstrin

sebaiknya dikonsultasikan dengan dokter atau ahli gizi karena bahan ini memiliki indeks glikemik yang tinggi.

Selain memahami kandungan pada produk, pastikan juga si Kecil memperoleh asupan nutrisi yang lengkap sebagai bagian dari pola makan bergizi seimbang. Bila diperlukan, Mam dapat melengkapinya dengan susu pertumbuhan yang sesuai dengan usia dan kebutuhan si Kecil.

S-26 Procal Nutrissentials hadir dengan Kolin, AHA, DHA, Alfa-Laktalbumin, Omega 3 & 6, dilengkapi vitamin serta mineral untuk dukung perkembangan otak, daya tahan tubuh, dan pertumbuhan si Kecil setiap hari. Dukung belajar pintar si Kecil dengan tubuh dan otak yang optimal.

**Baca Label Sebelum Membeli dan Baca Peringatan pada Label*

Baca Juga : **Batas Konsumsi Gula per Hari untuk Anak dan Cara Menguranginya**

Pertanyaan Seputar Maltodekstrin pada Susu

1. Apakah maltodekstrin termasuk bahan alami atau bahan buatan?

Maltodekstrin berasal dari pati, seperti jagung, singkong, kentang, atau beras, yang diolah melalui proses hidrolisis. Jadi, maltodekstrin merupakan bahan yang berasal dari sumber alami, tetapi telah melalui proses pengolahan.

2. **Apakah maltodekstrin aman untuk anak dengan riwayat diabetes keluarga?**

Pada umumnya, maltodekstrin aman dikonsumsi sebagai bagian dari pola makan seimbang. Namun, jika anak memiliki diabetes atau kondisi medis tertentu, sebaiknya konsultasikan dengan dokter atau ahli gizi mengenai asupan yang sesuai.

3. **Bagaimana cara mengetahui kandungan maltodekstrin pada label susu?**

Periksa daftar komposisi pada kemasan produk. Jika produk mengandung maltodekstrin, bahan tersebut akan tercantum dalam daftar komposisi sesuai ketentuan pelabelan pangan.

Referensi

1. Seitz, Adrienne. (2024). Is Meltodextrin Bad for Me?. Retrieved August 2026, from https://www.healthline.com/health/food-nutrition/is-maltodextrin-bad-for-me
2. Helmer, Jodi. (2025). What Is Maltodextrin?. Retrieved August 2026, from https://www.webmd.com/diet/what-is-maltodextrin
3. Yarley, Ekaterina J. (2024). Unveiling Hidden Sugars: A Critical Analysis of Maltodextrin as a Polysaccharide Additive in Processed Foods and Its Health Implications. International Journal of Medical Science and Clinical Invention. DOI:10.18535/ijmsci/v12i.04.02
4. Jones, Jerlyn. (2024). What is maltodextrin and is it safe?. Retrieved August 2026, from

https://www.medicalnewstoday.com/articles/322426#safety-and-side-effects

Bagikan sekarang

