

Plus d'informations sur le Sans sucre

Merci au médecin des



Pour ce dossier
d'information complémentaire
concernant le sucre

centre de référence



maladies rares



Filière G2M

Maladies Héritaires du Métabolisme

ASSISTANCE
PUBLIQUE



HÔPITAUX
DE PARIS

Sans sucre, mais avec quoi?

Par quoi **remplace** t-on le sucre = saccharose

Edulcorants « intenses »

Edulcorants « massiques »

+

Pour donner à l'aliment **du corps, de la texture** :

- ❖ Gélifiants, des agents de charge, des épaississants
- ❖ Des fibres, des graisses, des conservateurs

Sans sucre, mais avec quoi?

Exemple d'une association d'additifs pour remplacer le sucre

- Sucralose (E 955) : **édulcorant intense**,
- Sorbitol (E 420) : **polyol**
- Gomme xanthane (E 415) : **épaississant**
- N. H. D. C. Néohesperidine-dihydrochalcone (E 959) :
Exhausteur de goût

Sans sucre plus d'informations

Les additifs sont classés par catégories

- Colorants : série E 100
- Conservateurs : série E 200
- Anti-oxygène : série E300
- Emulsifiants, stabilisants, épaississants, gélifiants : série E 400
- Edulcorants intenses : E900

Différents Edulcorants « intenses » code E 9...

- Aspartame *E 951*
- Acésulfame K
- Stévia
- Cyclamate
- Saccharine
- Thaumatine
- Alitame
- Sucralose *E 955*
- Rebaudioside
- Néohespérine
- Tagatose

Pouvoir *sucrant* élevé

Pas* d'apport *énergétique

Dose Journalière Admise

***DJA* en mg /kg/jour**

Edulcorants « massiques » ou de charge Codes E 4.. Ou E 9..

- Polyols : *sorbitol E 420*, lactitol, mannitol, maltitol, xylitol, erithritol

- Isomalt E 953 ou Palatinit

- Polydextrose E1200

Pouvoir sucrant faible,
non cariogène et non insulino-gène,
Apport énergétique moindre : 1 à 2 kcal / g

Consommé en grande quantité :

ils peuvent **provoquer des troubles gastro-intestinaux**

Polyols

=> pour information complémentaire ...Cf « article sur les polyols »

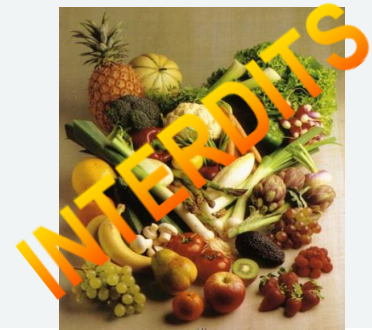
Aliments contenant naturellement un polyol Fruits, fruits secs, légumes

Sorbitol

- Fruits à noyau : abricot, pêche, nectarine, prune
- Fruits à pépins : pomme, poire, pastèque, nashi

Mannitol

- Champignon, choux fleur



Présence fréquente de sirops de glucose-fructose

La répartition entre les 2 sucres est variable

Représente :

40 % des sucres ajoutés dans les aliments

La consommation augmente +++

Aux USA :

- en 1970 : 300 g / an
- et en 2000 : 34 kg / an

Sans sucre, mais avec quoi?

L'étiquetage des produits transformés

- **Complexe**
- **Il est important de bien lire les étiquettes pour repérer dans la liste des ingrédients : la présence de fructose, de saccharose, de sorbitol**

Sans sucre mais avec quoi ?

Intérêt nutritionnel des édulcorants

=> *Aucun*

pour un patient atteint de Fructosémie



Dégout de la saveur sucrée « inné »



Sans sucre - plus d'informations

Conclusion

- ***Edulcorants*** : non nécessaires pour la saveur sucrée généralement pas appréciée.
- ***Sorbitol*** : indésirable sauf trace en excipient (médicaments)
- **Pour un apport glucidique et énergétique :**

ajout de *Maltodextrine* ou *Glucose poudre anhydre*

