

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. Néoheesperidine-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 »

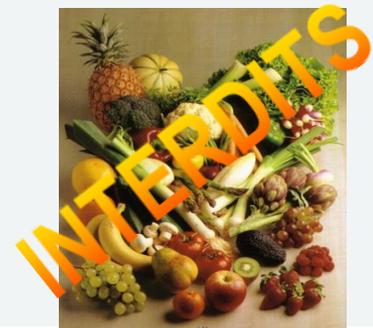
Aliments contenant naturellement un polyol Fruits, fruits secs, légumes

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*

