

Sucres et édulcorants



❖ La consommation de sucre cause-t-elle le diabète?

Non. Se nourrir de sucre ne cause pas le diabète. Toutefois, manger des aliments à haute teneur en sucre, en gras et en calorie peut entraîner un gain de poids.

❖ Quelle quantité de sucre puis-je consommer?

Votre consommation calorique quotidienne doit se composer à moins de 10 % de sucres ajoutés. Une alimentation modérée en sucre peut aider à maintenir un poids santé et contrôler la glycémie.

❖ Dois-je favoriser le miel?

Le miel, la cassonade et le sirop d'érable sont tous différents types de sucre qui ont des effets sur votre glycémie. Aucun choix n'est le meilleur; la décision vous revient.

❖ Restez hydraté en laissant les glucides de côté!

Bien des boissons populaires, comme les jus, les boissons gazeuses, les boissons pour sportifs et les laits frappés, contiennent beaucoup de sucre. Remplacez donc les calories et les glucides par d'autres produits sans sucre ou qui n'en contiennent peu, tels l'eau, le lait, ou le café et le thé nature.

❖ Que veulent dire ces affirmations?

sans sucre ou **sans calorie** : chaque portion contient moins de 0,5 g de sucre ou moins de 5 calories.

énergie réduite ou **moins de calories** : comparativement à un produit similaire de portion égale, l'aliment contient au minimum 25 % et 5 g de sucre en moins.

non sucré : aucun sucre ni édulcorant n'a été ajouté à l'aliment.

❖ Qu'est-ce qu'un édulcorant artificiel?

Les édulcorants artificiels sont également connus en tant que succédanés de sucre. Ils contiennent une quantité infime, voire nulle, de sucre et n'augmentent pas la glycémie. Le goût des édulcorants artificiels peut être jusqu'à 13 000 fois plus sucré que celui du sucre de table. Une **petite dose** suffit pour obtenir une saveur sucrée qui vous plaira.

❖ Dose journalière admissible

Santé Canada détermine la dose journalière admissible (DJA) de chaque édulcorant artificiel. Il s'agit de la quantité qui peut être ingérée quotidiennement au cours d'une vie sans risque pour la santé.

❖ Comment puis-je prendre en compte les glucides des édulcorants artificiels?

Les polyalcools, ou polyols, sont indiqués parmi les glucides sur les étiquettes et doivent être soustraits de la quantité totale de glucides (en grammes). Les autres édulcorants artificiels n'y sont pas inscrits et n'entrent pas dans le calcul.

❖ Cuisiner à l'aide d'édulcorants artificiels

Voici quelques points à garder en tête lorsqu'on cuisine avec des édulcorants artificiels :

- Les aliments cuits peuvent être plus pâles et moins consistants.
- Le goût peut changer.
- Le temps de cuisson peut varier.
- La nourriture peut périmer plus rapidement.

Le meilleur édulcorant pour la cuisson est le **sucralose**, car il résiste à la chaleur. L'**aspartame** ne convient pas à la cuisson.

C'est un choix personnel

Les édulcorants artificiels offrent une possibilité à ceux qui désirent savourer un goût sucré sans calories ni glucides. Vous n'avez nullement l'obligation d'y avoir recours; c'est une question de choix et de préférence personnelle. Il est tout à fait normal que certaines personnes n'aient pas s'en servir et préfèrent les éviter. Si vous décidez de ne pas les utiliser, n'oubliez pas que le sucre de table fait augmenter la glycémie et doit être consommé avec modération.

Édulcorants communs

Édulcorants qui augmentent la glycémie

| Édulcorant | Appellations | Formes et usages | DJA |
|------------|--|---|-------|
| Sucre | Cassonade, sucre blanc, sucre à glacer, sucre inverti, dextrose, fructose, glucose, lactose, maltose, sucrose, maltodextrine, sirop de riz brun, sirop de glucose, sirop d'érable, sirop de glucose riche en fructose, miel, mélasse, malt d'orge, concentré de jus de fruits, sirop d'agave | Utilisé pour sucrer des aliments et boissons Présent dans certains médicaments | s. o. |

Édulcorants artificiels communs

Édulcorants qui n'augmentent pas la glycémie

| Édulcorant | Appellations | Formes et usages | DJA | Remarques |
|---------------------------------|--|---|--------------------------------------|--|
| Aspartame | Equal et NutraSweet | Utilisé pour sucrer des aliments et boissons Offert en sachets, comprimés ou granules | 40 mg/kg de poids corporel par jour | La saveur peut être modifiée par la cuisson Une cannette de boisson gazeuse sans sucre peut contenir jusqu'à 200 mg d'aspartame Sécuritaire pendant la grossesse |
| Acésulfame de potassium (Ace-k) | s. o. | Ajouté par les fabricants aux aliments et boissons emballés | 15 mg/kg de poids corporel par jour | Une cannette de boisson gazeuse sans sucre contient environ 42 mg d'acésulfame de potassium Sécuritaire pendant la grossesse |
| Cyclamate | Sucaryl, Sugar Twin et Sweet'N Low | Offert en sachets, comprimés ou granules et sous forme liquide Ajout non autorisé dans les aliments et boissons emballés | 11 mg/kg de poids corporel par jour | Un sachet de Sugar Twin contient 264 mg de cyclamate Sécuritaire pendant la grossesse; ne pas excéder la DJA |
| Néotame | s. o. | Ajouté par les fabricants aux aliments et boissons emballés | 2 mg/kg de poids corporel par jour | Sécuritaire pendant la grossesse |
| Saccharine | Hermesetas | Offerte en comprimés Ajout non autorisé dans les aliments et boissons emballés | 5 mg/kg de poids corporel par jour | Vendue uniquement en pharmacie Sécuritaire pendant la grossesse |
| Glycosides de stéviol | Stevia | Principaux édulcorants de table Ajoutés à des produits de santé naturels et à certains aliments | 4 mg/kg de poids corporel par jour | Sécuritaire pendant la grossesse |
| Sucralose | Splenda | Offert en sachets ou granules Ajouté par les fabricants aux aliments et boissons emballés | 9 mg/kg de poids corporel par jour | Utilisé pour la cuisson Sécuritaire pendant la grossesse |
| Polyalcools | Lactitol, mannitol, sorbitol, xylitol, maltitol, polydextrose, isomalt, Palatinit et sirops de polyols | Utilisés pour sucrer les aliments dits « sans sucre » ou « sans sucre ajouté » Présents dans certains médicaments | s. o. | Consommer plus de 10 g par jour peut entraîner des effets secondaires, comme des gaz, ballonnements ou diarrhées Sécuritaire pendant la grossesse Ils figurent sur les étiquettes. Pour calculer vos glucides, soustrayez les sucres-alcools du poids total des glucides |
| Thaumatine | s. o. | Gomme à mâcher, rafraîchisseurs d'haleine et succédanés du sel | 0,9 mg/kg de poids corporel par jour | Sécuritaire pendant la grossesse Peut laisser un arrière-goût qui évoque la réglisse |