

# Que deviennent les édulcorants dans notre corps?

www.EDULCORANTS.eu

## Ingestion-élimination des édulcorants basses calories

Après ingestion, chaque édulcorant basses calories suit son propre chemin. Celui-ci est connu et évalué pour garantir leur sécurité d'utilisation.

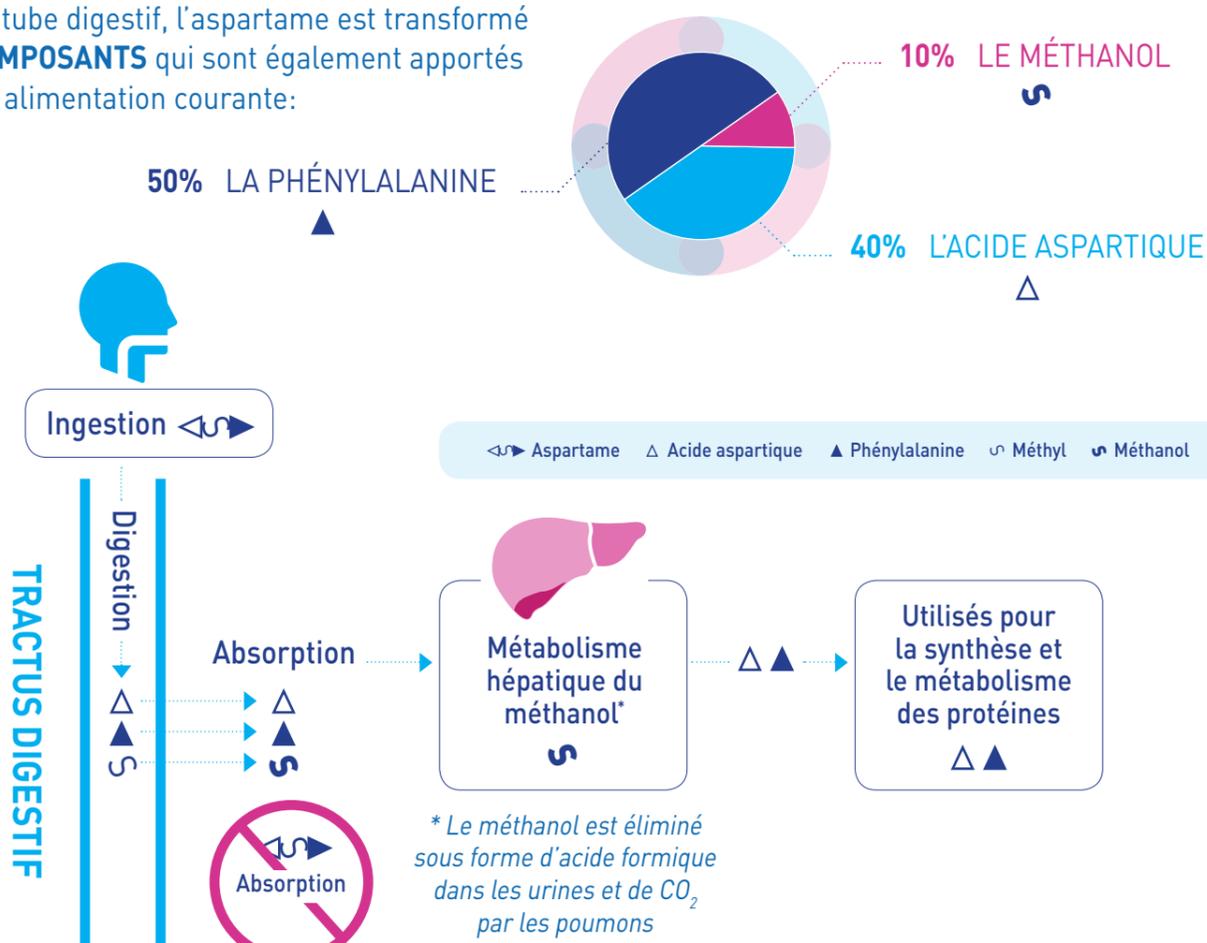
Les édulcorants basses calories ne restent pas dans le corps. Ils sont **éliminés**:

- ✓ Sous forme **intacte** ou après **transformation**
- ✓ Par les **matières fécales** et/ou par les **urines**

## Exemple: le métabolisme de l'aspartame

L'aspartame n'est pas absorbé tel quel. Il est transformé lors de la digestion, avant d'être absorbé. On ne le retrouve donc **pas dans le sang**, dans les **tissus internes** ni dans le **lait maternel**.

Dans le tube digestif, l'aspartame est transformé en **3 COMPOSANTS** qui sont également apportés par une alimentation courante:



D'après Magnuson et al (2016), modifié.

## Les sous-produits de l'aspartame\*\*

### LE MÉTHANOL

→ apporté notamment par les **fruits** et les **légumes**

1 verre de jus de tomate = **6 X PLUS DE MÉTHANOL** que 1 verre de cola light

### L'ACIDE ASPARTIQUE

→ acide aminé se retrouvant dans les sources de protéines telles que la **viande**, le **poisson**, les **œufs**, les **produits laitiers** et les **légumineuses**

100 g de poulet = **40 X PLUS D'ACIDE ASPARTIQUE** que 1 verre de cola light

### LA PHÉNYLALANINE

→ acide aminé essentiel se retrouvant dans les sources de protéines telles que la **viande**, le **poisson**, les **œufs**, les **produits laitiers** et les **légumineuses**

100 g de poulet = **12,5 X PLUS DE PHÉNYLALANINE** que 1 verre de cola light

L'aspartame ainsi que les autres sources de phénylalanine ne conviennent pas en cas de phénylcétonurie, un trouble rare du métabolisme détecté à la naissance.

\*\* Butchko HH Stargel WW Comer CP et al. Aspartame: review of safety. Regul Toxicol Pharmacol. 2002;35:S1-S93.

Pour évaluer votre consommation réelle d'édulcorants, faites le test sur:

www.EDULCORANTS.eu