



DIABÈTE & ÉDULCORANTS

5

QUESTIONS

POUR TOUT SAVOIR

Les édulcorants font l'objet de craintes... qui ne sont pas justifiées. Ils permettent un choix alimentaire plus large pour les personnes diabétiques. Ils s'inscrivent aussi dans les stratégies nutritionnelles destinées à gérer la glycémie ou taux de sucre du sang. Mais là ne s'arrêtent pas leurs avantages dans la prise en charge du diabète.

1 Les édulcorants affectent-ils la glycémie?

FAUX - Le contrôle de la glycémie ou taux de sucre du sang est la principale inquiétude au quotidien lorsque l'on est diabétique. L'objectif est d'aider à maintenir la glycémie dans des limites bien déterminées en surveillant son alimentation et, en particulier, la quantité et la qualité des glucides consommés, ce qui n'est pas toujours évident.

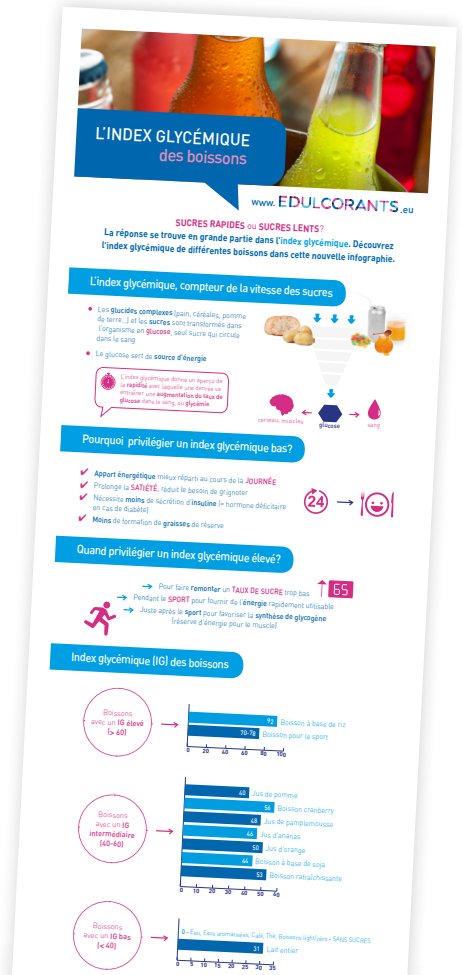
Les édulcorants basses calories présentent un goût sucré, mais ils n'augmentent pas la glycémie, que ce soit chez les personnes diabétiques ou en bonne santé.



En 2011, L'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a d'ailleurs conclu que : « *La consommation de denrées alimentaires/boissons contenant des édulcorants à la place du sucre entraîne une hausse de la glycémie inférieure à celle qu'entraîne la consommation de denrées alimentaires/boissons contenant du sucre* » (EFSA, 2011).

Enfin, les édulcorants basses calories peuvent parfaitement être consommés durant la grossesse, y compris si vous êtes affectées d'un diabète gestationnel.

VOIR NOTRE INFOGRAPHIE
SUR L'INDEX GLYCÉMIQUE DES
ALIMENTS ET DES BOISSONS



2 Les édulcorants peuvent-ils réduire votre consommation de sucre ?



VRAI - Les édulcorants basses calories peuvent être utilisés à la place du sucre pour diminuer la consommation totale de glucides pendant un repas. Comme ils n'apportent pratiquement pas de calories, ils permettent de ce fait de réduire l'apport énergétique des denrées lorsqu'ils remplacent les sucres.

On entend souvent que les édulcorants basses calories sont associés à un plus grand appétit et une envie accrue de sucré. En réalité, les recherches montrent le contraire.

Au global, les édulcorants permettent de réduire ou de supprimer les calories venant du sucre, qu'ils substituent entièrement ou même partiellement, comme le montre l'infographie.

3

Les édulcorants favorisent-ils le diabète?

FAUX - Dans l'état actuel des connaissances, tous les édulcorants hypocaloriques approuvés, dont l'aspartame, la saccharine et l'acésulfame de potassium, peuvent aider à réduire la consommation de calories et de sucre et n'ont aucun impact sur les niveaux de glucose dans le sang. Les études humaines ne discréditent pas les édulcorants dans la prise en charge du diabète. La plupart plaident davantage pour leur utilité dans le contrôle de la maladie, s'ils sont consommés dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée. En outre, les édulcorants ne stimulent pas la faim.

A LIRE AUSSI :

« QUE DEVIENNENT LES ÉDULCORANTS
DANS NOTRE CORPS »

Retrouvez aussi les recommandations de [l'Association Belge du Diabète](#) à ce sujet, ainsi que de délicieuses recettes, comme cet [Avocat au roquefort](#).



4

Les édulcorants sont un allié dans le contrôle du poids?

VRAI - Lorsqu'ils sont utilisés à la place du sucre et dans le cadre d'un programme de perte ou de maintien du poids, les édulcorants basses calories peuvent aider à réduire la quantité d'énergie fournie par la nourriture et à la maintenir à un niveau bas. La recherche montre que le remplacement quotidien d'un verre de limonade par une variante 'light', sans calorie, permet de réduire le poids corporel de 5 kilos sur une base annuelle. Il y a toutefois lieu d'éviter de compenser la diminution des calories résultant de la consommation de boissons « light » par la prise d'en-cas supplémentaires.

Quel lien entre surpoids et diabète ? 90% des diabétiques souffrent d'un diabète de type 2. Or, les personnes en surcharge pondérale courent un plus grand risque de développer un diabète de type 2.

À LIRE AUSSI :

NOTRE E-BOOK « 5 RAISONS
QUI FONT DES ÉDULCORANTS UN
ALLIÉ DU POIDS »



5 Les édulcorants ont-ils l'avantage de donner un goût sucré aux aliments avec moins de glucides et de calories?

VRAI - À portion identique, remplacer le sucre par des édulcorants permet d'économiser l'énergie et les calories à des degrés divers, selon la nature de la denrée.

Découvrez notre [animation](#) pour mieux comprendre.

Combien de **calories**
j'évite avec
les **édulcorants** ?



AVEC
1 canette de soda
light/zero

J'ÉCONOMISE

139 kcal



AVEC
1 pot (125 g)
de yaourt **maigre**
aux fruits



J'ÉCONOMISE

64 kcal



AVEC
1 cuillère à café
d'**édulcorant**
en poudre

J'ÉCONOMISE

22 kcal



À VOUS
DE JOUER
**FAITES
LE TEST!**



Pour manger léger et être rassasié,
suivez aussi ces simples [conseils](#).
Et si vous souhaitez savoir si votre consommation
d'édulcorants est parfaitement sûre,
rendez-vous sur notre [édulcotest](#).

D'autres recommandations pratiques en cas de diabète



METTEZ L'ACCENT SUR



EAU, FRUITS & LÉGUMES, PRODUITS À BASE DE **CÉRÉALES COMPLÈTES** (pain gris/complet, pâtes, riz...), NOIX & GRAINES, POISSON, VOLAILLE, VIANDES PAUVRES EN GRAISSE & VARIANTES **VÉGÉTARIENNES**



LIMITEZ



PRODUITS À BASE DE **CÉRÉALES RAFFINÉES** (pain blanc, pâtes, ...), **SUCRE DE TABLE AJOUTÉ** (sucre de canne, cristallisé, en poudre,...), **SIROP** (de céréales, d'agave...), **MIEL**, **CONFITURE**, **BOISSONS ALCOOLISÉES**, ALIMENTS **RIChes EN SUCRE**, **BOISSONS RAFRAÎCHISSANTES AVEC SUCRES AJOUTÉS**

Retrouvez nos [astuces](#) sur le diabète,
ainsi que de nombreuses [recettes](#) gourmandes, mais légères
et moins sucrées sur le site www.edulcorants.eu

www. **EDULCORANTS** .eu

