

Sucres

et édulcorants

Édulcorants qui font augmenter la glycémie

ÉDULCORANTS	FORMES ET USAGES	AUTRES RENSEIGNEMENTS UTILES
<p>Sucres (exemples)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cassonade • Sucre à glacer • Sucre inverti • Sucre blanc • Dextrose • Fructose • Glucose • Lactose • Maltose • Sucrose • maltodextrines • sirop d'agave • sirop de riz brun • sirop de maïs • sirop de maïs riche en fructose • sirop d'érable • concentrés de jus de fruits • miel • mélasse • malt 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisés pour sucrer des aliments et boissons • Présents dans certains médicaments 	<ul style="list-style-type: none"> • Les sucres sont des glucides qui peuvent avoir des effets sur la glycémie, le poids et les lipides sanguins. • L'utilisation d'un sucre plutôt qu'un autre ne présente aucun avantage chez les personnes atteintes du diabète. • Les personnes atteintes du diabète peuvent consommer des sucres avec modération. Jusqu'à 10 % de leur apport calorique quotidien peut provenir des sucres ajoutés. Les effets des sucres sur la glycémie peuvent varier. Demandez à votre diététiste comment vous pouvez intégrer les sucres dans votre plan alimentaire.

Édulcorants qui ne font pas augmenter la glycémie

ÉDULCORANTS	FORMES ET USAGES	AUTRES RENSEIGNEMENTS UTILES
<p>Alcools de sucre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lactitol • Maltitol • Mannitol • Polyols • Sorbitol • Hydrolysats d'amidon hydrogéné • xylitol • polydextrose • isomalt • palatinit • sirops de polyol 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisés pour sucrer les aliments qui affichent les allégations « sans sucre » ou « sans sucre ajouté » sur les étiquettes • Parfois présents dans des sirops contre la toux ou le rhume ou d'autres médicaments liquides (p. ex. antiacides) 	<ul style="list-style-type: none"> • Les alcools de sucre ne sont ni des sucres, ni des alcools. Ils sont présents en faible quantité dans les fruits et les légumes à l'état naturel. On peut aussi les fabriquer. • Ils sont absorbés partiellement par l'organisme. Ils font augmenter la glycémie plus lentement et fournissent moins de calories que le sucre. • Vérifiez la quantité d'alcools de sucre par portion sur les étiquettes. Des effets secondaires peuvent se manifester lorsqu'on dépasse 10 g par jour (p. ex. gaz, ballonnements ou diarrhée). • Si vous calculez vos glucides, discutez avec votre diététiste de votre intention de consommer des aliments contenant des alcools de sucre.

Santé Canada a approuvé les édulcorants suivants pourvu qu'on respecte la dose journalière admissible (DJA). Ces édulcorants peuvent aussi être ajoutés à des médicaments. Lisez toujours les étiquettes compte tenu qu'on remplace parfois certains ingrédients. De nouveaux produits sont continuellement offerts sur le marché.

ÉDULCORANTS	NOM GÉNÉRIQUE OU COMMERCIAL	FORMES ET USAGES	AUTRES RENSEIGNEMENTS UTILES
Acésulfame de potassium (Ace-k)	Ne peut être acheté en tant qu'ingrédient isolé	<ul style="list-style-type: none"> • Ajouté par les fabricants aux aliments et boissons emballés 	<ul style="list-style-type: none"> • Sécuritaire pendant la grossesse* • DJA = 15 mg/kg de poids corporel par jour • Ainsi, une personne pesant 50 kg (110 lb) peut consommer 750 mg d'Ace-K par jour. Une cannette de boisson gazeuse sans sucre contient environ 42 mg d'Ace-K.
Aspartame	<ul style="list-style-type: none"> • Egal® • NutraSweet® • Marques privées 	<ul style="list-style-type: none"> • Offert en sachets, comprimés ou granules • Ajouté à des boissons, yogourts, céréales, desserts hypocaloriques, gomme à mâcher et à de nombreux autres aliments • La saveur de l'aspartame peut être modifiée suite à la cuisson 	<ul style="list-style-type: none"> • Sécuritaire pendant la grossesse* • DJA = 40 mg/kg de poids corporel par jour • Ainsi, une personne pesant 50 kg (110 lb) peut consommer 2000 mg d'aspartame par jour. Une cannette de boisson gazeuse sans sucre peut contenir jusqu'à 200 mg d'aspartame.
Cyclamate	<ul style="list-style-type: none"> • Sucaryl® • Sugar Twin® • Sweet'N Low® • Marques privées 	<ul style="list-style-type: none"> • Offert en sachets, comprimés ou granules et sous forme liquide • Ajout non autorisé dans les aliments et boissons emballés • La saveur peut être modifiée suite à la cuisson 	<ul style="list-style-type: none"> • À éviter pendant la grossesse • DJA = 11 mg/kg de poids corporel par jour • Ainsi, une personne pesant 50 kg (110 lb) peut consommer 550 mg de cyclamate par jour. Un sachet de Sugar Twin® contient 264 mg de cyclamate.
Saccharine	<ul style="list-style-type: none"> • Hermetas® 	<ul style="list-style-type: none"> • Offerte en comprimés • Ajout non autorisé dans les aliments et boissons emballés 	<ul style="list-style-type: none"> • Sécuritaire pendant la grossesse* • DJA = 5 mg/kg de poids corporel par jour • Ainsi, une personne pesant 50 kg (110 lb) peut consommer 250 mg de saccharine par jour. Un comprimé de Hermetas® contient 12 mg de saccharine. • Vendue uniquement en pharmacie
Sucralose	<ul style="list-style-type: none"> • Splenda® 	<ul style="list-style-type: none"> • Offert en sachets ou granules. Ajouté aux aliments et boissons emballés • On peut s'en servir pour la cuisson 	<ul style="list-style-type: none"> • Sécuritaire pendant la grossesse* • DJA = 9 mg/kg de poids corporel par jour • Ainsi, une personne pesant 50 kg (110 lb) peut consommer 450 mg de sucralose par jour. Un sachet de Splenda® contient 12 mg de sucralose; une tasse contient environ 250 mg
Glycosides de stéviol	Édulcorants à base de stévia, p. ex. : <ul style="list-style-type: none"> • Stevia • Truvia • Krisda • Pure Via 	<ul style="list-style-type: none"> • Principaux édulcorants de table • Ajoutés à des boissons, céréales à déjeuner, yogourts, garnitures, gomme à mâcher, tartinades, produits de boulangerie, grignotines 	<ul style="list-style-type: none"> • Sécuritaire pendant la grossesse* • DJA = 4 mg/kg de poids corporel par jour • Ainsi, une personne pesant 50 kg (110 lb) peut consommer 200 mg de stévia par jour. Une portion de 30 g de céréales à déjeuner contient 11 mg de glycosides de stéviol

*Sur le plan nutritionnel, les femmes enceintes ne devraient pas abuser des produits contenant des édulcorants artificiels étant donné que ceux-ci pourraient remplacer des aliments plus nutritifs.

À travers le pays, l'Association canadienne du diabète mène la lutte contre le diabète en aidant les gens vivant avec le diabète à vivre des vies saines, pendant que nous avançons la recherche d'un remède. Nos efforts reçoivent l'appui d'un réseau communautaire de bénévoles, employés, professionnels dans le domaine des soins de santé, chercheurs, et partenaires. En offrant de l'éducation et des services, en défendant les droits des gens qui vivent avec le diabète, en soutenant la recherche, et en traduisant la recherche en outils pratiques, nous tenons la promesse de notre mission. Visitez diabetes.ca pour de plus amples renseignements.

* Ce document reflète les Lignes directrices de pratique clinique 2013 de l'Association canadienne du diabète. ©Copyright 2014



diabetes.ca | 1-800 BANTING