

Sucres et édulcorants

Les personnes atteintes de diabète peuvent consommer du sucre ou des aliments sucrés avec modération. Ceux-ci ont des effets variables sur la glycémie. Discutez avec votre diététiste comment intégrer les édulcorants et les aliments sucrés dans votre quotidien.



Les édulcorants qui font **augmenter** la glycémie

Édulcorants	Formes et usages	Autres éléments à connaître...
<p>Sucres (exemples)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Cassonade ■ Sucre à glacer ■ Sucre blanc ■ Sucre inverti ■ Dextrose ■ Fructose ■ Glucose ■ Lactose ■ Maltose ■ Sucrose ■ Maltodextrines ■ Sirop d'érable ■ Sirop de maïs ■ Sirop de maïs riche en fructose ■ Sirop de riz brun ■ Concentrés de jus de fruits ■ Miel ■ Mélasse ■ Orge maltée 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisés pour sucrer des aliments et boissons • Dans certains médicaments 	<ul style="list-style-type: none"> • Les sucres sont des glucides qui peuvent influencer la glycémie, les lipides sanguins et le poids. • L'utilisation d'un sucre plutôt qu'un autre ne présente aucun avantage chez les personnes atteintes de diabète.
<p>Alcools de sucre et polydextrose</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Lactitol ■ Maltitol ■ Mannitol ■ Polyols ■ Sorbitol ■ Xylitol ■ Polydextrose ■ Hydrolysats d'amidon hydrogéné ■ Isomalt ■ Palatinit ■ Sirops de polyol 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisés pour sucrer les aliments étiquetés « sans sucre » ou « sans sucre ajouté » • Parfois dans des sirops contre la toux ou le rhume et 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. Il y en a un peu dans les fruits et les légumes à l'état naturel. On peut aussi les fabriquer. • Ils sont absorbés partiellement dans le corps. 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: gaz, ballonnements ou diarrhée. • Si vous calculez vos glucides, discutez avec votre diététiste de la consommation d'alcools de sucre.

Frappez à la bonne porte

Pour en savoir plus, visitez notre site, à www.diabetes.ca.

Les édulcorants qui ne font pas augmenter la glycémie

Santé Canada a approuvé les édulcorants suivants pourvu qu'on respecte la dose journalière admissible (**DJA**). Ceux-ci peuvent aussi être ajoutés à des médicaments. **Consultez les étiquettes.** On modifie parfois certains ingrédients. De nouveaux produits sont offerts sur le marché. Des produits de même marque commerciale peuvent renfermer des édulcorants différents. Choisissez en fonction de vos goûts et habitudes!

Édulcorants	Nom générique ou commercial	Formes et usages	Autres éléments à connaître...
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 canette de boisson gazeuse sans sucre fournit environ 42 mg d'Ace-K.
Aspartame	<ul style="list-style-type: none"> ■ Égal® ■ NutraSweet® ■ Sugar Twin® ■ Sweet'N Low® ■ Marques privées 	<ul style="list-style-type: none"> • Offert en sachets, comprimés ou granules • Ajouté à des boissons, yogourts, céréales, desserts hypocaloriques, gommages à mâcher et à de nombreux autres aliments • La cuisson peut modifier son goût 	<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 sans danger 2000 mg d'aspartame par jour. Une canette de boisson gazeuse sans sucre fournit environ 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, granules ou sous forme liquide • Ajout non autorisé dans les aliments et boissons emballés • La cuisson peut modifier son goût 	<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® fournit 264 mg de cyclamate.
Saccharine	<ul style="list-style-type: none"> ■ Hermesetas® 	<ul style="list-style-type: none"> • Offerte en comprimés • Ajout non autorisé aux aliments et boissons emballés 	<ul style="list-style-type: none"> • À éviter 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 Hermesetas® fournit 12 mg de saccharine. • Offerte 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® fournit 12 mg de sucralose; une tasse en fournit environ 250 mg.

Stevia • Non approuvé par Santé Canada en tant qu'édulcorant.