



Des mots doux sur le diabète

Comment les édulcorants peuvent-ils aider ?

INFORMATIONS CLÉS :

Les édulcorants provoquent une augmentation moins importante des taux de glycémie postprandiale lorsqu'ils sont utilisés à la place des sucres, et n'affectent pas le contrôle global de la glycémie.

C'est pourquoi les édulcorants peuvent offrir une aide importante aux personnes diabétiques qui doivent gérer leur apport en glucides et en sucres.

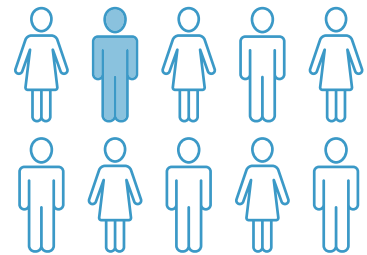


Le diabète est un problème de santé publique dont la charge mondiale ne cesse de croître

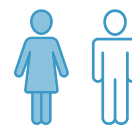
On estime que **537 millions d'adultes étaient touchés par le diabète en 2021** et que ce nombre devrait augmenter pour atteindre 783 millions en 2045, le diabète de type 2 représentant la majorité des cas (plus de 90 %).^{1,2}

1 ADULTE SUR 10

EST DIABÉTIQUE
DANS LE MONDE



1 PERSONNE
DIABÉTIQUE SUR 2



N'EST PAS
DIAGNOSTIQUÉE

Parallèlement aux autres piliers de la gestion du diabète, une alimentation saine permet d'améliorer le contrôle de la glycémie, de prévenir et/ou de réduire le risque de complications du diabète et d'améliorer la qualité de vie. Il est recommandé aux personnes diabétiques d'adopter des modes d'alimentation variés, en privilégiant la consommation de légumes et de fruits entiers, de céréales complètes, de légumineuses, de fruits secs, de graines et d'huiles végétales, tout en limitant la consommation de graisses saturées, de sel et de sucres libres/ajoutés.^{3,4}

Les édulcorants peuvent être utilisés pour remplacer les sucres libres/ajoutés dans le cadre d'un programme d'alimentation saine. Ils apportent un goût sucré sans calories, ou pratiquement sans calories, sans affecter le contrôle du glucose dans le sang. Par conséquent, les édulcorants peuvent être recommandés dans le cadre d'un traitement diététique du diabète pour aider à réduire l'apport global en énergie et en glucides.⁵⁻⁷

Les lignes directrices de pratique clinique soutiennent l'utilisation des édulcorants dans le traitement nutritionnel du diabète

Les organisations internationales liées au diabète et à la nutrition reconnaissent que les édulcorants peuvent être utilisés en toute sécurité pour contribuer à réduire l'apport global en énergie et en sucres, et qu'ils constituent donc une stratégie utile pour faciliter la gestion du glucose et le contrôle du poids.³⁻⁷

Recommandations nutritionnelles pour le traitement du diabète

Association américaine du diabète (ADA)	Recommandations en matière de thérapie nutritionnelle médicale (2023) : <i>« L'utilisation d'édulcorants non nutritifs pour remplacer les produits édulcorés au sucre peut réduire l'apport global en calories et en glucides, tant qu'il n'y a pas d'augmentation compensatoire de l'apport énergétique provenant d'autres sources. Il existe des preuves attestant que les boissons contenant des édulcorants constituent une alternative viable à l'eau. »</i> ³
Groupe d'étude « Diabète et nutrition » (DNSG) de l'Association européenne pour l'étude du diabète (EASD)	Recommandations européennes pour le traitement diététique du diabète (2023) : <i>« Les apports en sucres libres ou ajoutés doivent être inférieurs à 10 % de l'apport énergétique total. Les édulcorants non nutritifs (ENN) peuvent être utilisés pour remplacer les sucres dans les aliments et les boissons. »</i> ⁴
Diabetes UK	Recommandations nutritionnelles de Diabetes UK fondées sur des données probantes pour la prévention et le traitement du diabète (2018) : <i>« Les édulcorants non nutritifs sont sûrs et peuvent être recommandés. »</i> ^{5,6}
Association latino-américaine du diabète (Asociación Latinoamericana de Diabetes - ALAD)	Consensus de l'ALAD concernant l'utilisation des édulcorants chez les personnes diabétiques (2018) : <i>« La substitution intentionnelle d'édulcorants caloriques par des édulcorants sans calories ou affichant un apport faible en calories, dans le cadre d'un régime alimentaire sain, peut aider les consommateurs à limiter l'apport en glucides et en énergie, et contribuer à une perte de poids modeste et au contrôle de la glycémie. »</i> ⁷

Comment les édulcorants peuvent-ils contribuer au traitement du diabète ?

Le bénéfice des édulcorants dans le contrôle de la glycémie lorsqu'ils sont utilisés à la place des sucres a été reconnu voici plus d'une dizaine d'années. Après avoir examiné l'ensemble des preuves, l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a conclu dans un avis scientifique que : « La consommation des aliments qui contiennent des édulcorants intensifs à la place du sucre entraîne une augmentation plus faible de la glycémie après leur ingestion, en comparaison avec les aliments contenant du sucre⁸. » Cette allégation de santé a été autorisée au sein de l'UE conformément au règlement (UE) n° 432/2012 de la Commission.

Selon des revues systématiques exhaustives et des méta-analyses d'essais contrôlés randomisés, les édulcorants, en tant qu'ingrédients alimentaires, ne produisent aucun effet sur la glycémie postprandiale, c'est-à-dire après l'ingestion d'aliments^{9,10} ou après une consommation à plus long terme^{11,12}. De la même manière, les édulcorants ne provoquent pas de sécrétion d'insuline et n'augmentent pas les taux d'insuline dans le sang⁹⁻¹².

Par conséquent, l'utilisation d'édulcorants à la place des sucres peut permettre aux diabétiques de disposer d'un plus grand choix d'aliments, afin qu'ils ne se sentent pas privés de la saveur sucrée, sans contribuer à l'augmentation de leur glycémie ou de leur taux d'insuline dans le sang.

References

1. International Diabetes Federation (IDF). IDF Diabetes Atlas, 10th edition, 2021. Disponible sur: <https://diabetesatlas.org/> (Accessed 6 July 2023)
2. Sun H, Saeedi P, Karuranga S, et al. IDF Diabetes Atlas: Global, regional and country-level diabetes prevalence estimates for 2021 and projections for 2045. *Diabetes Res Clin Pract.* 2022;183:109119.
3. ElSayed NA, Aleppo G, Aroda VR, et al. American Diabetes Association (ADA). 5. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes-2023. *Diabetes Care.* 2023;46(Suppl 1):S68-S96.
4. Diabetes and Nutrition Study Group (DNSG) of the European Association for the Study of Diabetes (EASD). Evidence-based European recommendations for the dietary management of diabetes. *Diabetologia.* 2023;66(6):965-985.
5. Diabetes UK. The use of low or no calorie sweeteners. Position Statement (Updated December 2018). Disponible sur: <https://www.diabetes.org.uk/professionals/position-statements-reports/food-nutrition-lifestyle/use-of-low-or-no-calorie-sweeteners> (Accessed 6 July 2023)
6. Dyson PA, Twenefour D, Breen C, et al. Diabetes UK evidence-based nutrition guidelines for the prevention and management of diabetes. *Diabet Med.* 2018;35(5):541-547.
7. Laviada-Molina H, Escobar-Duque ID, Pereyra E, et al. Consenso de la Asociación Latinoamericana de Diabetes sobre uso de edulcorantes no calóricos en personas con diabetes [Consensus of the Latin-American Association of Diabetes on low calorie sweeteners in persons with diabetes]. *Rev ALAD.* 2018;8:152-74.
8. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to intense sweeteners. *EFSA Journal.* 2011;9(6):2229. [26 pp.]. Disponible sur: <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2011.2229>
9. Greyling A, Appleton KM, Raben A, Mela DJ. Acute glycemic and insulinemic effects of low-energy sweeteners: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr.* 2020;112(4):1002-1014
10. Zhang R, Noronha JC, Khan TA, et al. The Effect of Non-Nutritive Sweetened Beverages on Postprandial Glycemic and Endocrine Responses: A Systematic Review and Network Meta-Analysis. *Nutrients.* 2023;15(4):1050
11. Lohner S, Kuellenberg de Gaudry D, Toews I, Ferenci T, Meerpohl JJ. Non-nutritive sweeteners for diabetes mellitus. *Cochrane Database Syst Rev.* 2020;5(5):CD012885
12. Rios-Leyvraz M, Montez J. Health effects of the use of non-sugar sweeteners: a systematic review and meta-analysis. *World Health Organization (WHO) 2022.* <https://apps.who.int/iris/handle/10665/353064> License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Pour plus d'informations sur le diabète, veuillez consulter votre médecin ou votre professionnel de santé. Visitez notre site Web www.sweeteners.org pour obtenir plus d'informations sur les édulcorants.

Des moyens intelligents pour réduire les sucres et les calories :



Pour vos boissons chaudes ou froides (thé, café, chocolat), remplacez le sucre par des édulcorants de table (1 cuillère à café de sucre apporte entre 16 et 20 calories).



Remplacez les sodas sucrés par leurs équivalents « light » contenant des édulcorants. Vous réduirez ainsi votre apport calorique d'environ 100 calories par verre ou d'environ 140 calories par canette de 330 ml.



Pour satisfaire votre appétence pour le sucré, choisissez un dessert à base de gélatine contenant des édulcorants à la place du sucre.