Friandises sans sucre : gare au sorbitol !

Santé

Posté par: Visiteur

Publié le : 17-01-2008 20:10:32

Dans le British Medical Journal, deux gastro-entérologues allemands alertent leurs confrères -et à travers eux le grand public- sur les risques associés à une consommation excessive de gomme à mâcher et autres friandises sans sucre. Plus particulièrement celles contenant du sorbitol, un édulcorant connu pour son effet... laxatif.

Les médecins berlinois rapportent le cas de deux patients -un homme de 46 ans et une femme de 21 ans - souffrant de diarrhées chroniques, de douleurs abdominales et surtout présentant une perte de poids qualifiée de « sévère ».

Interrogés sur leurs habitudes alimentaires, ils ont tous les deux expliqué « consommer des quantités substantielles de friandises sans sucre ». Plus de 20 gommes par jour dans un cas, auxquelles il convenait d'ajouter 6 à 7 bonbons sans sucre. Et dans le second cas, 16 chewing-gums par jour en moyenne. Soit des quantités quotidiennes de sorbitol pouvant atteindre plus de 40 grammes !

Des quantités bien trop importantes, sachant que cet « édulcorant qui possède des propriétés laxatives est faiblement absorbé par l'organisme », expliquent les auteurs. Ces derniers enfin, soulignent qu'un « régime sans sorbitol » a permis de remettre d'aplomb ces patients. Conclusion : pour les chewing-gums sans sucre aussi, la modération doit être de mise...

Destination Santé