

DIABÈTE ET ÉDULCORANTS

Un édulcorant est une substance qui donne une saveur douce.

Le sucre (saccharose), le miel, l'aspartame, la stévia ou le fructose sont des exemples d'édulcorants.

On utilise souvent le terme d'édulcorant pour désigner un substitut du sucre qui donne un goût sucré avec peu ou pas d'impact sur la glycémie.



DANGER

L'utilisation régulière d'édulcorants serait associée à **une augmentation du risque d'obésité et de diabète de type 2.**

1. Pour diminuer l'attrance pour le goût sucré.

On s'habitue au goût du sucre, comme à celui du sel ou du piment. Plus on mange sucré, plus on aura besoin de sucre pour apprécier ce qu'on mange.

Mais bonne nouvelle, ça marche aussi en sens inverse ! En prenant l'habitude de ne plus (ou moins) sucrer nos boissons ou nos aliments, on redécouvre le « vrai goût » des choses, et on apprend à les apprécier au naturel.

2. Parce qu'il n'est pas encore démontré que les édulcorants sont sans danger pour la santé

Moi j'utilise
que des édulcorants.
Même pour faire
mes gâteaux !!!

N'abuse pas
quand même maman.
Il paraît que
c'est dangereux.

