

LE LACTITOL

- autre(s) nom(s) utilisé(s)	Lactite Lactositol Lactobiosite Lacty
- nom chimique	4-O- α -D-Galactopyranosyl-D-glucitol
- code européen de l'additif	E966
- pouvoir sucrant	Il faut trois fois plus de lactitol (en poids) pour obtenir le pouvoir sucrant du sucre (3 g de lactitol pour sucrer comme 1 g de sucre).
- pouvoir calorique	Le pouvoir calorique du lactitol est de 2,4 calories par gramme (4 pour le sucre) mais... comme il est nécessaire d'en utiliser trois fois plus (voir ci-dessus) pour obtenir le même pouvoir sucrant que le sucre, il se révèle plus calorique que ce dernier !

HISTORIQUE

Le lactitol est un sucre-alcool (polyol) et est issu du lait, plus précisément du lactose, le sucre du lait.

UTILISATION

Son utilisation n'est pas destinée, contrairement à beaucoup d'édulcorants, à diminuer le nombre de calories liées au sucre. On le retrouve par contre dans les bonbons et gommes à mâcher ; son principal attrait est qu'il n'est pas cariogène. Il peut donc être consommé sans risque de caries pour les dents des enfants (et des adultes !).

Il est également utilisé dans des préparations à effet laxatif (en pharmacie).

Autre intérêt majeur : sa consommation n'a que très peu d'incidence sur la glycémie et est donc intéressant pour les diabétiques.

EFFETS INDÉSIRABLES, DANGÉROSITÉ ÉVENTUELLE

Le lactitol consommé à haute dose, peut avoir des effets laxatifs sans gravité. On considère qu'il faut consommer plus de 20 grammes de lactitol pour que des désordres intestinaux puissent être possibles.

(dernière mise à jour : mai 2011)