

## LE SORBITOL

- autre(s) nom(s) utilisé(s)	Rarement utilisés : gultol, alcool hexahydrique
- nom chimique	2S,3R,4R,5R)-Hexane-1,2,3,4,5,6-hexol
- code européen de l'additif	E420,i
- pouvoir sucrant	Environ deux fois inférieur au sucre.
- pouvoir calorique	2,6 kcal/gr (contre 4 pour le sucre)

### HISTORIQUE ET ORIGINE

Le sorbitol est à l'origine le sucre des baies du sorbier (d'où son nom).

Le sorbitol est un sucre-alcool (polyol) extrait en général des fruits (pommes, pruneau, raisins, etc.) mais aussi du glucose.

### UTILISATION

Son utilisation n'est pas destinée, contrairement à beaucoup d'édulcorants, à diminuer le nombre de calories liées au sucre (puisque'il faut deux fois plus de sorbitol pour obtenir le même pouvoir sucrant que le sucre !). On le retrouve par contre dans les bonbons et gommages 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 !).

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

A noter : le sorbitol est également vendu dans des préparations pharmaceutiques pour lutter contre la constipation.

### EFFETS INDÉSIRABLES, DANGÉROSITÉ ÉVENTUELLE

Le sorbitol, consommé à haute dose, peut avoir des effets laxatifs sans gravité. On considère qu'il faut consommer plus de 50 grammes de sorbitol pour que des désordres intestinaux puissent être possibles.

(dernière mise à jour : mai 2011)