

LE XYLITOL

- autre(s) nom(s) utilisé(s)	/
- nom chimique	Pentahydroxypentane D-Xylit
- code européen de l'additif	E967
- pouvoir sucrant	Le xylitol a le même pouvoir sucrant que le sucre mais reste moins calorique (2,4 kcal/g contre 4 kcal/g pour le sucre).
- pouvoir calorique	2,4 kcal/gr (contre 4 kcal/gr pour le sucre)

HISTORIQUE

Le xylitol a été découvert par un chimiste allemand, Herman Fischer en 1891. Le xylitol est un sucre-alcool (polyol) et est issu de l'écorce du bouleau. Son utilisation industrielle a pris son essor dans les années 1980.

UTILISATION

Son utilisation n'est pas destinée au départ, 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 car il procure un effet de type rafraîchissant ; 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.

EFFETS INDÉSIRABLES, DANGÉROSITÉ ÉVENTUELLE

Le xylitol, consommé à haute dose, peut avoir des effets laxatifs sans gravité. On considère qu'il faut consommer plus de 70 grammes de xylitol pour que des désordres intestinaux puissent être possibles.

(dernière mise à jour : mai 2011)