

Fructose : c'est quoi, où le trouver, intolérance, dangers

Article mis à jour le 29/09/20 12:31

Partager sur

Présent dans les fruits et légumes, le fructose a longtemps été considéré comme un sucre "bon pour la santé". Mais son utilisation dans de nombreux aliments transformés entraîne une consommation excessive en lien avec de nombreuses pathologies (obésité, stéatose hépatique "foie gras", diabète, maladies cardio-vasculaires...).



SOMMAIRE

- [Définition](#)
- [Dans quels aliments ?](#)
- [Bienfaits santé](#)
- [Calories](#)
- [Intolérance](#)
- [Dangers et risques santé](#)
- [En cas de diabète](#)

Définition : c'est quoi le fructose ?

Le fructose est un **sucre simple (ou ose) d'origine naturelle présent principalement dans les fruits et le miel**. Son index glycémique (capacité à élever le taux de sucre dans le sang) est moins élevé que le glucose et il serait un peu moins cariogène (formation de caries).

Dans quels aliments le trouve-t-on ?

Le fructose est **présent sous sa forme simple et naturelle dans le miel et les fruits**. Mais on le retrouve aussi **dans de nombreux autres aliments sous forme de saccharose** (dirose composé de glucose-fructose) qui est le "sucre de table" ou d'[additifs alimentaires](#) (boissons et produits sucrés industriels). En effet son coût relativement bas en fait un des sucres préférés de l'industrie agro-alimentaire et il apparaît ainsi dans un très grand nombre de produits transformés de consommation courante sous forme de sirop de glucose-fructose. L'aliment le plus riche en fructose est le miel avec 40% de fructose suivi par les fruits comme les fruits secs (raisins, figes, dattes) qui en contiennent 30%, les dattes et figes fraîches (25%), les abricots et pruneaux secs (12%), la poire (6%), les cerises et la banane mûre (5%) et le kiwi (4%).

Quels bienfaits pour la santé ?

Associé à la consommation de fruits et sans excès, le fructose, sous forme naturelle, a une connotation santé. Son pouvoir sucrant plus élevé que le saccharose permet aussi de limiter la quantité de sucre dans les préparations et donc de diminuer les calories. Bien qu'ayant un effet moindre sur la glycémie que le sucre blanc, il reste néanmoins à limiter notamment chez les personnes diabétiques.

Calories

100 grammes de cet aliment représentent une valeur énergétique de 399 calories ou kilocalories (ou 1 700 kilojoules). En moyenne, les produits de la catégorie sucres, édulcorants, miel apportent une valeur énergétique équivalente à 327 kilocalories.

Intolérance au fructose : que faire ?

Comme vu précédemment le fructose se retrouve sous plusieurs formes dans les aliments. Soit seul, soit associé au glucose dans le saccharose, soit encore à d'autres molécules de fructose pour former des fructanes. En cas d'intolérance au fructose, il faudra alors limiter tous les aliments contenant ces trois catégories . Soit :

- Le miel, les sirops de sucre de canne, sirop de maïs, sirop de fructose, sirop de glucose-fructose, sirop de fructose-glucose, le sucre de table (saccharose), sirop de sucre d'agave, de betterave, sucres divers...
- Tous les produits sucrés
- Les **édulcorants** : sorbitol, maltitol, mannitol, xylitol, isomalt, taggatose, sucralose, saccharine, ...
- Les produits industriels
- Les **fruits sauf les agrumes**
- Le blé, l'orge et le seigle (riches en fructanes)
- Les oignons, l'ail et les artichauts (riches en fructanes)
- Les légumineuses : lentilles, pois, pois-chiches, haricots secs,(riches en fructanes)
- Les légumes riches en fructanes (artichaut, asperges, haricots, brocoli, choux, chicorée, poireau, oignon, , tomate, courgettes)

Quels dangers et risques pour la santé ?

Les dangers du fructose sont **liés à sa consommation excessive**. Présents comme on l'a vu dans de nombreux aliments, dont industriels, il peut vite être consommé en excès. Le fructose est métabolisé dans le foie, où il est converti en glucose, glycogène, lactate et acides gras. Une surconsommation entraîne alors une hypertriglycéridémie, un dépôt de graisses dans le foie et les muscles, et une diminution de la sensibilité hépatique à l'insuline. Les effets du fructose sur les lipides sanguins sont observés pour des quantités ingérées de 50-100 g/jour. Une réduction des apports en fructose est donc souhaitable pour les personnes en surpoids, diabétiques et à risque de maladies cardio-vasculaires. Des efforts de prévention devraient également viser en priorité les forts consommateurs de fructose, exposés à des risques métaboliques accrus (adolescents consommateurs de boissons sucrées en grandes quantités par exemple).

Peut-on en manger en cas de diabète ?

Bien qu'ayant un **effet moindre sur la glycémie que le sucre blanc**, il reste néanmoins à limiter notamment chez les personnes diabétiques, surtout sous forme de produits ou boissons sucrés industriels. L'apport recommandé de fruits chez une personne diabétique est, quant à elle, de 300 g/j soit environ 2 fruits, alors qu'elle est à limiter à 400 g/jour environ 3 fruits, sans diabète.

Fernand ROZIAU