Les petits pots pour bébés contiendraient trop de sucres

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-01-08 00:07:38 - Vu sur pharmacie.ma

Dans les pays occidentaux l'introduction des fruits et des légumes [F&L] dans l'alimentation du nourrisson se fait souvent sous forme d'aliments pour bébés. Une équipe de nutritionnistes a analysé les étiquettes de 329 aliments pour bébés contenant des F&L autres que la pomme de terre, pour préciser la nature et la quantité des F&L inclus dans ces produits et leur contribution à leur teneur en « sucres ».

Les produits étaient commercialisés par 7 marques en mai 2013, au Royaume Uni. Ils comprenaient cinq sixièmes de produits mangeables à la cuillère (petits pots « cuillérables », etc.), sucrés ou salés, et un sixième de produits secs (biscuits à grignoter, céréales et poudres à délayer, etc.), sucrés ou salés. Ils s'adressaient surtout à des enfants de 4 à 12 mois, 48 % étant conseillés à partir de 4 mois et 30 % à partir de 6-7 mois.

Dans l'ensemble, le nom évoquait plus fréquemment un aliment sucré que salé (54 % versus 46 %). Les 6 végétaux le plus souvent indiqués en premier étaient des fruits ou des légumes relativement sucrés (contenant > 4 % de sucres) : pomme, banane, tomate, mangue, carotte et patate douce.

La liste des ingrédients mentionnait un nombre médian de 3 F&L par aliment (extrêmes : 1 à 11), sans compter les « fruits mélangés » ou « légumes mélangés » sans plus de précision. La pomme figurait dans la composition de 35 % des produits, et avait la proportion la plus importante de tous les F&L. Les autres fruits, dont les bananes et les poires, et tous les légumes, dont les légumes variés et les carottes, venaient derrière la pomme en fréquence comme en proportion. Les légumes amers (épinards, choux, bettes) étaient peu utilisés. On trouvait le plus de F&L dans les produits « cuillérables » sucrés et le moins dans les produits secs salés (94 % vs 13 %). Il y avait plus de fruits dans les aliments sucrés que de légumes dans les aliments salés (64 % vs 46 %). Des jus de fruits étaient ajoutés dans 18 % des produits.

En moyenne, les produits secs sucrés étaient 2,5 fois plus riches en sucres que les produits cuillérables sucrés (25 g/100 g vs 10 g/100 g). La teneur en sucres des aliments pour bébés, sauf les produits secs salés, était significativement corrélée à leur proportion de F&L. La proportion de F&L expliquait deux tiers de la variabilité de la teneur en sucres des aliments secs sucrés.

Ainsi, la plupart des végétaux entrant dans la composition des aliments pour bébés, notamment les petits pots, sont des fruits et des légumes relativement sucrés. On peut se demander dans quelle mesure cela peut augmenter l'apport de glucides chez les nourrissons, et entraîner une préférence pour le goût sucré, deux questions que cette étude ne fait que soulever. Les auteurs conseillent aux parents de présenter à leurs enfants des légumes cuits et préparés à la maison.