

## FAUSSES CROYANCES ET PRÉJUGÉS

# Le ketchup est une « sauce » qui contient trop de sucre pour les personnes diabétiques ?

Fin XVII, début XVIII<sup>ème</sup> siècle, des marins anglais rapportèrent d'Orient une sauce d'assaisonnement appelée « sauce de saumure » de type nuoc-mâm. Les Anglais y ajoutèrent des champignons et des échalotes. En 1800, on y ajouta de la tomate et en 1869, John Heinz y ajouta du sucre pour adoucir son goût et en améliorer la conservation. Ainsi naquit le « tomato ketchup » dont actuellement une bouteille est produite toutes les 20 secondes dans le monde. Actuellement composée de tomates, de vinaigre, de sucre, de sel, d'extraits d'épices et de plantes aromatiques, cette sauce à la recette immuable depuis 1869 se retrouve dans beaucoup d'assiettes, de celles des petits à celles des adultes pour agrémenter des légumes, des viandes... ou des frites.

**Certains pointent du doigt sa teneur en sucre pour la déconseiller aux personnes diabétiques. Qu'en est-il ?**

1 cuillère à soupe de ketchup (de 25 g de sauce) contient 6 g de glucides (provenant des tomates et du sucre ajouté), soit l'équivalent d'un carré de sucre.

1 sachet de ketchup distribué dans les fastfood (de 15 g de sauce) contient 4 g de glucides, soit moins que l'équivalent d'un carré de sucre.

**Le plus du ketchup ?**

Sa très faible teneur en matières grasses (quasiment zéro).

**Les moins du ketchup ?**

Sa teneur élevée en sel, 100 g de ketchup – soit 4 cuillères à soupe – apportent environ 2,5 g de sel, soit la moitié des recommandations en sel ! Le CSS - Conseil supérieur de la Santé - recommande de ne pas dépasser 5 g de sel/jour.

**Faut-il acheter du ketchup light ?**

Moins salé et moins sucré (voir tableau ci-dessous), cet achat peut être intéressant pour les grands consommateurs de cette sauce.

**En conclusion ?**

Dans les quantités proposées **d'une cuillère à soupe** pour assaisonner un aliment, le ketchup est une bonne alternative à la mayonnaise même pour les personnes diabétiques. ■

**Les diététiciennes du Conseil diététique de l'ABD**

 **Faux**



		Sel g/100 g
Ketchup « classique »	25	2,5
Ketchup « light » (sans édulcorants)	16	1,2
Ketchup « light » (avec édulcorants)		
Exemples :		
– Prodia® ketchup (avec aspartame)	2,5	0,2
– Heinz® light (avec Stevia)	12	1,3