22/04/2011

**Aliments enrichis en phytostérols : lisez l’étiquette !**

**Avant de consommer des aliments enrichis en phytostérols, mieux vaut lire attentivement les étiquettes!**

Une étude menée par l'Université de Gand, à la demande du SPF Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement a montré que les recommandations en matière d’aliments enrichis en phytostérols et phytostanols ne sont pas assez suivies par les consommateurs.

En Belgique, on trouve un certain nombre de denrées alimentaires qui sont enrichies avec ces stérols et stanols d’origine végétale, telles que des boissons de type yogourt, des matières grasses tartinables, du fromage, ainsi que dans certains compléments alimentaires. Ces substances sont connues pour leur **capacité à diminuer le cholestérol** sanguin. Il est cependant recommandé de ne pas consommer plus de 3 grammes de phytostérols ou phytostanols par jour. La quantité optimale à ingérer pour obtenir l'effet hypocholestérolémiant est de 1.5 à 2.4 g par jour. Il est également recommandé de manger suffisamment de fruits et légumes lorsque vous utilisez aliments enrichis en stérols ou stanols végétaux.

**Les aliments enrichis en phytostérols et phytostanols sont exclusivement destinés aux personnes qui ont des niveaux élevés de cholestérol et qui souhaitent le réduire. La consommation de ces produits est par ailleurs déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes et aux enfants de moins de 5 ans**. Ils ne conviennent pas pour toute la famille. Les patients sous médication hypocholestérolémiante sont par ailleurs invités à ne consommer ces produits que sous contrôle médical. De manière générale, demander d’abord conseil à votre médecin si vous avez trop de cholestérol.

Vous trouverez de plus amples informations ici :