

KIWI :

l'allié naturel de votre digestion,
de votre microbiote et de votre nutrition



SOURCES NATURELLES DE L'ÉQUILIBRE INTÉRIEUR

VITAMINE C ☒ FOLATE ☒ POTASSIUM ☒ FIBRES ☒

ZespriTM
KIWIFRUIT

LE KIWI

**l'allié naturel de votre digestion,
de votre microbiote et de votre nutrition**



Rédigé par le Pr Pierre DESREUMAUX – Professeur en gastroentérologie dans le service des Maladies de l'Appareil Digestif et de la Nutrition au CHU de Lille, Fondateur et Président de la fondation de recherche sur les maladies de l'appareil digestif et de la nutrition, DigestScience.

ALLÉGATION SANTÉ OFFICIELLE - Union Européenne (30 juillet 2025)⁽¹⁾

« La consommation de kiwi vert contribue à une fonction intestinale normale en augmentant la fréquence des selles »

L'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière d'au moins 200 g de chair de kiwi vert frais, variété Hayward^{(1),(2)} - 200 g/j (≈ 2 kiwis).

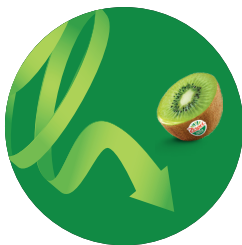
Premier fruit frais au monde à bénéficier d'une telle reconnaissance dans l'union européenne (10 ans d'instruction, avis EFSA 2021⁽¹⁾).

01 | MÉCANISMES D'ACTION - 5 COMPOSANTES SYNERGIQUES

FIBRES (2,4 G/100G)	ACTINIDINE	PRÉBIOTIQUE	BARRIÈRE INTESTINALE	VIT. C & POLYPHÉNOLS
Rétention d'eau → ↑ volume fécal, ramollissement des selles. ⁽¹⁷⁾	Enzyme unique au kiwi → ↑ vidange gastrique, ↑ motilité, ↓ bactéries protéolytiques. ^{(18),(19)}	Potentiel prébiotique : ↑ Bifidobactéries, Lactobacilles, F. prausnitzii → ↑ butyrate. ^{(11),(12),(13)}	Données précliniques : ↑ Mucines 2 & 3, jonctions serrées, SCFA → ↑ perméabilité intestinale. ^{(10),(11),(14)}	Antioxydant, synthèse collagène, ↑ absorption fer, ↑ jonctions serrées, axe intestin-cerveau. ⁽¹⁹⁾



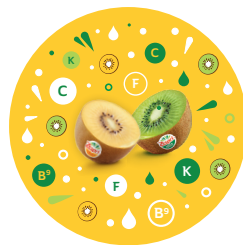
02 | SYNTHÈSE DES TROIS DOMAINES DE BÉNÉFICES



2 KIWIS VERTS PAR JOUR POUR UN TRANSIT AU TOP (LIVRET 1)



KIWI ET MICROBIOTE : COMMENT UN FRUIT NOURRIT VOS BONNES BACTÉRIES (LIVRET 2)



KIWI : LE FRUIT DE LA SANTÉ À FORTE LA DENSITÉ NUTRITIONNELLE HORS NORME (LIVRET 3)

- 11,53 selle spontanée complète/semaine chez les participants présentant une constipation fonctionnelle dans l'essai multicentrique.⁽³⁾
- Diminution des selles dures (10.6 points échelle de Bristol)⁽³⁾
- 45% des personnes constipées gagnent plus d'une selle par semaine⁽³⁾
- Efficacité observée, bonne tolérance et meilleure satisfaction avec le kiwi dans un essai exploratoire comparatif avec le psyllium et les pruneaux.⁽⁴⁾
- Aucun cas de douleur abdominale rapporté dans le groupe kiwi de cet essai exploratoire, contre 33 % dans le groupe psyllium.⁽⁴⁾
- Réduction dyspepsie et inconfort
- Amélioration de certains symptômes digestifs hauts, dont l'inconfort et la dyspepsie, rapportée dans la littérature.⁽⁵⁾
- Bénéfices sur sommeil (mélatonine/tryptophane) et humeur bien-être psychologique (vitamines C, folates) évalués.^{(6),(7),(8),(9)}
- Effets réservés au fruit entier frais - ne peuvent être extrapolés aux poudres et jus inactifs.^{(1),(2)}

- **Des études précliniques et des études humaines exploratoires suggèrent que le kiwi peut modifier le microbiote. Un effet constant sur la diversité microbienne humaine n'est pas encore établi.**^{(10),(11)}
- **↑ Faecalibacterium prausnitzii - producteur de butyrate anti-inflammatoire.**⁽¹³⁾
- **Une étude humaine exploratoire et des travaux expérimentaux ont observé une augmentation de certaines bifidobactéries . (B. longum, B. adolescentis).**^{(11),(12)}
- **↓ Bactéries protéolytiques (Clostridium) - action duale unique avec l'actinidine.**⁽¹⁴⁾
- **↓ Calprotectine fécale, IL-6, TNF-α chez les consommateurs réguliers (calprotectine = données préliminaires ; IL-6/ TNF-α = populations spécifiques, à confirmer).**^{(15),(16)}
- **Renforcement de la barrière intestinale : ↑ mucines 2 & 3, jonctions serrées.**^{(11),(14)}

- 60 kcal/100 g - faible densité calorique, fort pouvoir de satiété (score Holt 197/202).^{(19),(20)}
- NRF9.3 = 35,2 - meilleur score parmi tous les fruits courants consommés en Europe.⁽²¹⁾
- Nutri-Score A - IG bas 50-53.^{(19),(22)}
- Vit. C : 88 mg/100 g (kiwi vert) / 152 mg (kiwi jaune) - 3 à 4x les AJR avec 2 kiwis/j pour le kiwi jaune. Une portion de deux kiwis peut couvrir une part importante, voire dépasser la valeur nutritionnelle de référence européenne en vitamine C, selon la variété et le poids consommé.^{(19),(26)}
- Vitamine C hautement biodisponible⁽²³⁾
- Le kiwi vert et le kiwi jaune sont compatibles avec une alimentation pauvre en FODMAP à la portion validée par Monash University.^{(24),(25)}



03 | POSITIONNEMENT COMPARATIF

(pour 100 g de fruit frais)⁽¹⁹⁻²⁶⁾

FRUIT	KCAL	VIT. C (MG)	FIBRES (G)	IG	NRF9.3	FODMAP	NOTE
 Kiwi vert	60	88	2,4	50	35,2	Low	Allégation UE · low FODMAP certifié · actinidine ^{(1),(2),(19),(24)}
 Kiwi jaune	63	152	1,4	53	30,8	Low	Vit. C record · low FODMAP certifié (Monash). ^{(19),(24)}
Fraise	32	59	2,0	40	32,5	Low	Haute densité nutritive, riche en antioxydants
Orange	47	53	2,4	40	26,1	Low	IG bas, bon apport vit. C
Pomme	52	5	2,4	38	18,2	High	High FODMAP (fructose libre) - incompatible SII
Banane	89	9	2,6	51	14,1	High	High FODMAP si mûre

MESSAGES CLÉS - PRATIQUE CLINIQUE

PRESCRIPTION SIMPLE

- 2 kiwis verts entiers/j (≈ 200 g)
- fruit frais uniquement^{(1),(2)}
- Actif dès 2 semaines pour le transit,
4–6 semaines pour le microbiote.
^{(3),(4),(11),(12),(13)}
- De préférence le matin ou avant les repas
- Aucune interaction médicamenteuse connue n'est établie dans les sources citées⁽¹⁹⁾



POPULATIONS PRIORITAIRES

- Constipation fonctionnelle :
option alimentaire documentée ;
efficacité et bonne tolérance rapportées dans plusieurs essais.^{(3),(4)}
- Option compatible avec une alimentation pauvre en FODMAP à la portion testée, pouvant être envisagée chez certaines personnes présentant un SII avec constipation.^{(24),(25)}
- Dyspepsie fonctionnelle - réduction documentée de l'inconfort.⁽⁵⁾
- Sommeil et bien-être psychologique :
données exploratoires, sans indication thérapeutique établie.^{(6),(7),(8),(9)}





POINTS DE VIGILANCE :

Allergie au kiwi / syndrome latex-fruit :
vigilance chez les personnes ayant des antécédents de réactions croisées.⁽¹⁹⁾

Allégation européenne :
données portant sur le kiwi vert frais ;
ne pas extrapoler aux poudres, jus ou compléments.^{(1),(2)}

Dose correspondant à l'allégation :
≥ 200 g/j de chair de kiwi vert frais
(variété Hayward).^{(1),(2)}



Références

Numérotation propre au présent livret transversal. Références reprises des livrets 1, 2 et 3 ; les sources précliniques ou exploratoires sont indiquées comme telles dans le texte.

1. Règlement d'exécution (UE) 2025/1560 de la Commission du 30 juillet 2025 autorisant une allégation de santé portant sur les denrées alimentaires. *Journal officiel de l'Union européenne*, 31 juillet 2025.
2. EFSA NDA Panel (Turck D, Castenmiller J, De Henauw S, et al.). Green kiwifruit (*Actinidia deliciosa* var. Hayward) and maintenance of normal defecation: evaluation of a health claim pursuant to Article 13(5) of Regulation (EC) No 1924/2006. *EFSA Journal*. 2021;19(6):e6641. doi:10.2903/j.efsa.2021.6641.
3. Geary R, Fukudo S, Barbara G, et al. Consumption of 2 Green Kiwifruits Daily Improves Constipation and Abdominal Comfort—Results of an International Multicenter Randomized Controlled Trial. *Am J Gastroenterol*. 2023;118(6):1058-1068. doi:10.14309/AJG.0000000000002124.
4. Chey SW, Chey WD, Jackson K, Eswaran S. Exploratory Comparative Effectiveness Trial of Green Kiwifruit, Psyllium, or Prunes in US Patients With Chronic Constipation. *Am J Gastroenterol*. 2021;116(6):1304-1312. doi:10.14309/ajg.0000000000001149.
5. Bayer SB, Frampton CM, Geary RB, et al. Habitual Green Kiwifruit Consumption Is Associated with a Reduction in Upper Gastrointestinal Symptoms: A Systematic Scoping Review. *Adv Nutr*. 2022;13(3):846-856. doi:10.1093/advances/nmac025.
6. Doherty R, Madigan S, Nevill A, Warrington G, Ellis JG. The Impact of Kiwifruit Consumption on the Sleep and Recovery of Elite Athletes. *Nutrients*. 2023;15(10):2274. doi:10.3390/nu15102274.
7. Nisar T, Gyawali P, Bird S. Effectiveness of Melatonin-Containing Foods on Promoting Sleep: A Scoping Review. *Food Sci Nutr*. 2026. doi:10.1002/fsn.3.71823.
8. Billows M, Kakoschke N, Zajac IT. The Role of Kiwifruit in Supporting Psychological Well-Being: A Rapid Review of the Literature. *Nutrients*. 2022;14(21):4657. doi:10.3390/nu14214657.
9. Stonehouse W, Gammon CS, Beck KL, Conlon CA, von Hurst PR, Kruger R. Kiwifruit: our daily prescription for health. *Can J Physiol Pharmacol*. 2013;91(6):442-447. doi:10.1139/cjpp-2012-0303.
10. Chen M, Chen X, Wang K, et al. Effects of kiwi fruit (*Actinidia chinensis*) polysaccharides on metabolites and gut microbiota of acrylamide-induced mice. *Front Nutr*. 2023;10:1080825. doi:10.3389/fnut.2023.1080825. [Modèle murin].
11. Katsirima Z, Dimidi E, Rodriguez-Mateos A, Whelan K. Fruits and their impact on the gut microbiota, gut motility and constipation. *Food Funct*. 2021;12(19):8850-8866. doi:10.1039/d1fo01125a.
12. Lee YK, Low KY, Siah K, Drummond LM, Gwee KA. Kiwifruit (*Actinidia deliciosa*) changes intestinal microbial profile. *Microb Ecol Health Dis*. 2012;23:18572. doi:10.3402/mehd.v23i018572.
13. Blatchford P, Stoklosinski H, Eady S, et al. Consumption of kiwifruit capsules increases *Faecalibacterium prausnitzii* abundance in functionally constipated individuals: a randomised controlled human trial. *J Nutr Sci*. 2017;6:e52. doi:10.1017/jns.201752. [Intervention en capsules].
14. Blatchford P, Bentley-Hewitt KL, Stoklosinski H, et al. In vitro characterisation of the fermentation profile and prebiotic capacity of gold-fleshed kiwifruit. *Benef Microbes*. 2015;6(6):829-839. doi:10.3920/BM2015.0006. [In vitro].
15. Gammon CS, Kruger R, Conlon CA, von Hurst PR, Jones B, Stonehouse W. Inflammatory status modulates plasma lipid and inflammatory marker responses to kiwifruit consumption in hypercholesterolaemic men. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2014;24(1):91-99.
16. Eady SL, Wallace AJ, Hedderley DJ, Bentley-Hewitt KL, Butts CA. The Effects on Immune Function and Digestive Health of Consuming the Skin and Flesh of Zespri SunGold Kiwifruit in Healthy and IBS-Constipated Individuals. *Nutrients*. 2020;12(5):1453. doi:10.3390/nu12051453.
17. Wilkinson-Smith V, Dellschaft N, Ansell J, et al. Mechanisms underlying effects of kiwifruit on intestinal function shown by MRI in healthy volunteers. *Aliment Pharmacol Ther*. 2019;49(6):759-768. doi:10.1111/apt.15127.
18. Dimidi E, Stauchacher HM. Could a kiwifruit a day keep the doctor away? *Lancet Gastroenterol Hepatol*. 2020;5(7):648. doi:10.1016/S2468-1253(20)30163-1.
19. Richardson DP, Ansell J, Drummond LN. The nutritional and health attributes of kiwifruit: a review. *Eur J Nutr*. 2018;57(8):2659-2676. doi:10.1007/s00394-018-1627-z.
20. Mishra S, Willis J, Ansell J, Monro JA. Equicarbohydrate partial exchange of kiwifruit for wheat cereal reduces postprandial glycaemia without decreasing satiety. *J Nutr Sci*. 2016;5:e37. doi:10.1017/jns.2016.30.
21. Fulgoni VL 3rd, Keast DR, Drewnowski A. Development and validation of the Nutrient-Rich Foods Index: a tool to measure nutritional quality of foods. *J Nutr*. 2009;139(8):1549-1554.
22. Hercberg S, Touvier M, Salas-Salvado J, et al. The Nutri-Score nutrition label: a public health tool based on rigorous scientific evidence aiming to improve the nutritional status of the population. *Int J Vitam Nutr Res*. 2022;92(3-4):147-157.
23. Carr AC, Bozonnet SM, Pullar JM, Simcock JW, Vissers MC. A randomized steady-state bioavailability study of synthetic versus natural (kiwifruit-derived) vitamin C. *Nutrients*. 2013;5(9):3684-3695. doi:10.3390/nu5093684.
24. Monash University. Low FODMAP Diet - base de données FODMAP des aliments (Monash University FODMAP App).
25. Varney J, Barrett J, Scarlata K, Catsos P, Gibson PR, Muir JG. FODMAPs: food composition, defining cutoff values and international application. *J Gastroenterol Hepatol*. 2017;32(Suppl 1):53-61. doi:10.1111/jgh.13698.
26. ANSES. Table de composition nutritionnelle des aliments Cical. Source de composition mentionnée dans le livret 3 et le tableau transversal.