

Très

Moyennement

Peu

Purée de pomme de terre, ta-
pioca, semoule, corn flakes, pain
suédois, frites, gaufrettes, so-
da.

Pomme de terre bouillie,
pain blanc, biscottes,
croissant, pizza, abricot,
banane, melon, ananas,
glace, sorbet.

Pâtes, riz non collant, haricots
blancs, lentilles, flocons d'a-
voine, céréales complètes,
muesli nature, orange, pomme,
poire, pêche, légumes verts.

Index glycémique

NOUS CONTACTER

Centre Delta
RDC haut - Bureau N° 4 bis
4, bd de Créac'h Gwen
29000 QUIMPER
☎ 02.98.10.19.61
kerdiab@wanadoo.fr
www.kerdiab.org

Horaires :
9h00 - 12h30 13h30 - 17h00
Du lundi au vendredi

Une équipe de professionnels
à votre écoute

Infirmières, secrétaire,
diététiciennes et psychologue

réalisé par l'équipe des diététiciennes
de Kerdiab.



LES GLUCIDES

Pourquoi en consommer ?



Pourquoi consommer des glucides ?

Les glucides sont la principale source d'énergie des cellules de notre organisme. Ils sont le "carburant" privilégié des muscles et de nombreux organes. Le cerveau et les reins par exemple, utilisent presque exclusivement le glucose pour fonctionner. Le cerveau d'un adulte utilise près de 120 grammes de glucides par jour. Le fait d'être diabétique ne change en rien ces besoins physiologiques.

A) Fonctions :

La principale fonction des glucides est de fournir de l'énergie, mais ils jouent également un rôle important dans la construction des organes et des cellules nerveuses.

Ils sont indispensables à la vie : le cerveau et les muscles en utilisent constamment. Mais il faut savoir évaluer leur quantité pour équilibrer le diabète, donc pour bien stabiliser les glycémies tout au long de la journée.

Il existe 2 familles de glucides :

Les Glucides rapides ou sucres simples :

- ont un pouvoir sucrant élevé et rapide
- sont contenus dans le sucre, les sodas et jus de fruits, le miel, la confiture, le chocolat, les glaces, les pâtisseries, et les fruits.
- exemples : glucose, fructose...

Les Glucides lents ou sucres complexes :

- ont un pouvoir sucrant modéré et prolongé
- exemples : les amidons contenus dans le pain, les pâtes, les légumes secs, la pomme de terre... etc.

Cette classification reste malgré tout très imparfaite puisque certaines sources d'amidon, à la suite de traitements technologiques et culinaires, peuvent être absorbés aussi vite que le glucose ou le sucre (exemples : purée en flocon). C'est pourquoi, il peut être intéressant de comprendre la notion d'index glycémique.

B) L'Index Glycémique :

Définition :

L'index glycémique est un moyen de définir le pouvoir hyperglycémiant des aliments en les classant par rapport à un glucide de référence : le glucose (qui est très hyperglycémiant).

- Plus les glucides ont un index élevé, plus ils sont « rapides ».
- Plus les glucides ont un index bas, plus ils sont « lents ».

L'index glycémique n'est qu'une notion diététique supplémentaire, dont le conseil peut être donné en parallèle sans alourdir la prescription. Il est important de prendre en compte la composition du repas (les lipides et les fibres alimentaires ralentissent la vidange gastrique).

- consommé lors d'un repas et associé à des graisses et des protéines, l'IG diminue
- la présence de fibres alimentaires dans le repas permet de diminuer l'IG

Voir schéma page suivante

On peut retenir



Une personne diabétique doit consommer des glucides tous les jours, à chaque repas et en quantité régulière (voir tripli : Equivalences en Féculents) afin d'optimiser ses glycémies.

Les recommandations sont de favoriser la consommation de glucides dans un repas mixte (apport de fibres, de protéines et de lipides) et de remettre en avant la consommation de glucides complexes