

FICHE NUTRITION 7 : DIABÈTE ET INDEX GLYCÉMIQUE

L'Index Glycémique exprime **la capacité d'un aliment à élever la glycémie après sa consommation**. Par définition, le Glucose est à **100**.

On détermine l'IG des autres aliments en fonction de celui du glucose, plus les aliments tendent vers sa valeur, plus ils ont un index glycémique haut et inversement.

En cas de diabète, il faut donc privilégier les aliments et boissons à IG très bas (bleu), bas (vert) et moyen (jaune).

L'IG augmente si l'aliment :

- se trouve sous forme de purée, en morceaux, en jus.
- est cuit au four, à la friteuse.
- s'il est consommé seul sans fibres ou protéines au cours d'un repas.

L'IG baisse si l'aliment :

- est pris au cours d'un repas complet.
- est consommé en association avec des protéines et/ou des fibres.
- est consommé cru et quand cela est possible, avec la peau.
- est consommé entier et peu cuit (« al dente »).

INDEX GLYCÉMIQUE TRÈS BAS	INDEX GLYCÉMIQUE BAS	INDEX GLYCÉMIQUE MOYEN	INDEX GLYCÉMIQUE ÉLEVÉ
< 20	35 - 50	50 - 70	70 et +
- eaux plates, gazeuses et boissons sans sucre - viandes, poissons, œufs* - fromages * - graisses végétales, huiles, avocat * - vinaigres - la plupart des légumes - son d'avoine ou de blé - noix, amande, noisette, pistache, noix de cajou sans sel* - certaines fruits : citron, cassis, rhubarbe, kumquat, acérola - crème soja cuisine, yaourt soja nature	- légumes secs ou légumineuses - orge mondé, boulgour complet, pâtes complètes ou aux œufs - cacahuètes sans sel* - chocolat à partir de 70% de cacao et + * - la plupart des fruits - la plupart des laitages animaux et végétaux de 0% à 20% natures - petits-beurre ou biscuits Thé* - sushis, rouleaux de printemps* - riz basmati ou complet - muesli sans sucre, flocons d'avoine - wasa fibres 24%, krisprolls complets - pain Viking	- pain complet, au son, au seigle, aux graines - farine complète - patate douce - graines de courge, de lin, de sésame* - yaourts 0% aromatisés ou aux fruits* - crème glacée vanille* - confiture 100% fruits* - pralina BIO* - sirop d'érable, miel* - les fruits plus sucrés (ananas, mangue, cerise, melon) ou salades de fruits sans sucres ajoutés. - compotes - flans aux œufs et au lait* - pains au lait, brioche* - croustilles légères, Belin*	- pomme-de-terre (sous toutes ses formes) - couscous ou semoule de blé (taboulé), de maïs (polenta) - riz blanc ou rond - céréales du petit-déjeuner classiques* - farine de blé blanche, maïzena, fécule de pomme-de-terre - pain blanc, tradition, cracottes, pain de mie - purée, frites* - fèves, panais, potiron, citrouille - pastèque, datte sèche - bonbons* - desserts industriels* - biscuits et gâteaux industriels salés ou sucrés* - biscottes classiques

FICHE NUTRITION 7 : DIABÈTE ET INDEX GLYCÉMIQUE

* *Aliments dont la consommation est à limiter en quantité et/ou en fréquence (selon état de santé) car soit trop gras, trop sucrés, trop salés ou trop caloriques.*

PAINS	FECULENTS CUITS	PRODUITS PÂTISSIERS	FRUITS	PRODUITS LAITIERS
40 g de pain riche en fibres (son, graines, complet, de seigle, T80) à privilégier ! 40 g de pain blanc, de mie, campagne à limiter !	2 pommes-de-terre de la taille d'un œuf 2 càs de purée maison ou 3 de purée déshydratée 4 càs de riz 4 càs de pâtes 3 càs de blé 4 càs de semoule ou de boulgour 100 g d'igname ou de patate douce 4 càs de maïs 50 g de châtaignes ou marrons 50 g de frites 40 g de chips	40 g de pâte à tarte 3 càs de farine de blé LEGUMINEUSES CUITES 3 càs de lentilles 3 càs de haricots blancs, rouges 5 càs de flageolets 5 càs de petits pois 100 g de quinoa	1 pomme, 1 poire, 1 pêche, 1 brugnon, 1 orange, 2 mandarines, 3 clémentines, 3 grosses prunes, 2 kiwis, 3 gros abricots, 250 g de baies rouges, melon, fraises, pastèque, pamplemousse blanc, 1 à 2 figues fraîches, 1 grenade, 15 grains de raisin, 15 cerises, 1 petite banane ou $\frac{1}{2}$ grosse, 10 à 12 lychees, $\frac{1}{2}$ mangue moyenne, $\frac{1}{4}$ d'ananas 20 cl de jus de fruit (100%) 100 g de compote sucrée 200g de compote sans sucre ajouté	1 yaourt aromatisé ou aux fruits 1 mousse au chocolat industrielle (100g) 1 café liégeois, 1 crème caramel 150 g de yaourt à boire 20 cl de lait chocolaté 1 fromage blanc aux fruits sucré 2 boules de glace
VIENNOISERIES				BISCUITS ET GÂTEAUX
1 croissant 1 pain au lait nature 40 g de pain viennois nature 2 tr de brioche prédécoupées				3 petits-beurre 4 boudoirs 30 g de quatre-quarts 10 langues de chat 1 crêpe confiture ou chocolat (1 càc) 1 petite gaufre sans sucre 40 g de far breton 1 tr $\frac{1}{2}$ de pain d'épices 2 cookies natures ou 1 cookie chocolat 1 éclair $\frac{1}{2}$ tartelette $\frac{1}{2}$ part de gâteau
BISCOTTES	CEREALES P-Déj	FRUITS SECS		
3 biscottes complètes ou fibres + 4 cracottes complètes 4 Wasa fibres 24% 3 petits pains grillés complets 2 toasts ronds briochés	25 g de corn flakes sans sucre 30 g de muesli sans sucre ajouté 30 g de flocons d'avoine 30 g de céréales allégées 45 g de céréales enrichies en fibres	1 à 2 figues sèches 3 pruneaux 4 abricots secs 3 dattes 15 raisins secs, cranberries		

Quelles quantités de glucides par jour ? Entre **200 g** et **300 g** par jour avec **50 à 80 g** maxi de glucides rapides (fruits, laitages sucrés, produits et boissons sucrés...) **impérativement pris au cours d'un repas ou d'une collation.**

Quelles portions moyennes de glucides conseillées par repas ? Elles sont à adapter **selon le sexe, l'âge, le poids, la taille et le niveau d'activité physique (en moyenne : 200 à 250 g pour les femmes et 250 à 300 g pour les hommes), en cas de prises d'insuline, les portions de glucides doivent toujours être identiques matin/midi et soir :**

- entre **40 et 75 g** au petit-déjeuner (40 g de pain beurré + 1 yaourt nature ou 250 ml de lait nature + 1 fruit = 40g)
- entre **70 et 100 g** le midi et le soir (150 à 200 g de légumes + 1 portion de protéines + 1 portion de féculents ou céréales ou légumineuses + 40 g de pain + 1 fruit ou un laitage peu sucré = 70 g)
- **20 à 25 g** pour une collation dans la journée (20 g de chocolat noir + 20 g de pain = 15 g)