

L'index glycémique



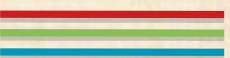
Marchand Magali
Diététicienne

L'index glycémique et le pouvoir sucrant des aliments

- **Définition:** L'index glycémique reflète la vitesse de digestion et d'assimilation des sucres (glucides) contenu dans un aliment par rapport à un aliment de référence
- Les aliments contenant des sucres peuvent être classés selon cet index sur une échelle de 0 à 100
- Au plus l'index est élevé au plus l'aliment est « sucrant » c'est-à-dire au plus l'aliment fera monter la glycémie

Exemples d'index glycémique

- 100 = glucose, sodas, limonades
- 90 = baguette parisienne
- 80 = purée
- 70 = pain
- 60 = PDT Bouillies
- 50 = pâtes « al dente »
- 40 = orange, pomme, poire
- 30 = légumineuses - lait - yaourt
- 20 = Tous les autres légumes
- 10 = soya, arachides



Quel est l'intérêt de l'index glycémique?

- L'index glycémique permet d'identifier le pouvoir sucrant (faible, moyen, élevé) des aliments
- En effet, selon le temps nécessaire à la digestion d'un repas, la glycémie (taux de sucres dans le sang) peut s'élever plus ou moins vite !



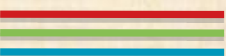
Les facteurs influençant le pouvoir sucrant des aliments

- La structure de l'aliment et la granulométrie (liquide, moulu, solide)
- La cuisson (elle augmente le pouvoir sucrant des aliments)
- La présence de fibres
- La présence de graisses
- La mixité du repas



Les facteurs influençant le pouvoir sucrant des aliments

- **La structure de l'aliment et la granulométrie** (liquide, moulu, solide)
Exemples:
un fruit frais aura moins d'impact sur votre glycémie que son équivalent en jus
Les pommes de terre nature auront moins d'impact que la purée
- **La cuisson**
Elle augmente le pouvoir sucrant des aliments, surtout si les aliments sont cuits à l'eau ou si la cuisson est prolongée
Privilégier les pâtes al dente, les pommes de terre fermes...



Les facteurs influençant le pouvoir sucrant des aliments

- **La présence de graisses**

En ralentissant la vidange gastrique, les graisses vont permettre une absorption moins rapide des glucides contenus dans le repas

Exemple : garnir son pain à la confiture d'une griffe de beurre

- **La présence de fibres**

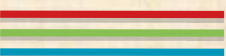
Les fibres rassasient mieux et permettent également une absorption moins rapide des glucides grâce au ralentissement de la vitesse de digestion

Exemples :

Manger 4 à 5 portions de fruits et légumes /jour (2 fruits max)

Préférer le pain gris, complet ou aux céréales au pain blanc

- **mixité du repas**



Exemples pratiques (1)

- Pour diminuer l'effet hyperglycémiant d'un petit déjeuner
=>Quaker, Kellogg's « Spécial K »
Ajouter du lait ou du fromage blanc
- Pour diminuer l'effet hyperglycémiant d'un dîner =>
 - mixité (viande, légumes, féculents)
 - prendre un produit laitier (yaourt) en dessert
 - faire attention à la technique de cuisson et de préparation des aliments



Exemples pratiques (2)

- Éviter les pâtes en plat unique (!!! Quantité de féculents), les privilégier complètes, les accompagner de légumes
Ex : macaroni fromage/jambon, accompagné de brocoli
- Éviter les repas texturés = saucisse + compote + purée mousseline
La texture « hâchée » de l'entièreté du repas le rendra facilement digeste et donc les glucides plus vite assimilés
- Éviter l'association trop hyperglycémiant comme : biscottes, cracottes + confiture + jus de fruits



A retenir !!!

- Si on est attentif, on apprendra à connaître les aliments à éviter
- Il est très important d'associer correctement les aliments dans l'assiette
- L'alimentation du patient diabétique doit être une alimentation équilibrée et variée
- L'équipe du service diététique est à votre disposition pour vous aider à être bien dans votre assiette



Merci

Château Burbant
7800 Ath



Maison du Diabète
Wallonie Picarde