

Les céréales complètes sont-elles à privilégier pour les personnes diabétiques ?

Les céréales complètes contiennent plus de glucides complexes que les céréales raffinées et ont donc un effet moins important sur la glycémie. Il est conseillé pour les personnes diabétiques de privilégier le pain, les pâtes et le riz complets aux céréales raffinées comme le pain et le riz blancs.

Par exemple, les pâtes au blé complet ont un index glycémique plus bas que les pâtes courantes. Pour 150 g de pâtes classiques on trouve 35 g de glucides tandis que 150 g de pâtes au blé complet contiennent 24 g de glucides.

Toutefois, il n'est pas question de supprimer définitivement les céréales raffinées mais de les limiter et de bien les répartir sur la journée lors des repas.

Voici quelques aliments qui vous permettront de faire varier votre alimentation: pâtes au blé complet, sarrasin, riz complet ou quinoa avec une cuisson al dente, pain complet ou de seigle, légumineuses (lentilles, haricots blancs ou rouges, pois cassés).

Attention, pour diminuer les inconforts digestifs, il est conseillé de favoriser les fibres solubles (seigle, avoine, orge et sarrasin) qui sont plus douces pour l'intestin.

Gardez donc en tête qu'il est conseillé de manger des féculents à chaque repas, mais...de préférence complets!



Quelle est la différence entre index glycémique et charge glycémique ?

- L'index glycémique nous révèle la qualité des glucides d'un aliment ainsi que son impact sur la glycémie.
- La charge glycémique quant à elle reflétera plus la réalité de l'assiette : elle tient compte de l'IG mais aussi de la portion d'aliment glucidique ingéré.

→ $CG = [IG \times \text{quantité de glucides d'une portion d'aliment (g)}] / 100$

Index glycémiques des céréales et autres produits dérivés

IG élevé >70

Baguette blanche 95
Pain de mie 70
Pain de mie complet 71
Biscotte blanche 68
Gaufres 76
Corn Flakes 77
Rice Krispies 82
Flocons d'avoine instantanés
Galettes de riz soufflé 82
Riz à cuisson rapide 87
Millet 71
Tapioca 70

IG modéré 55 - 70

Pain complet 65
Pain de seigle 65
Spécial K 56
Flocons d'avoine traditionnels 59
Muesli fruits 67
Riz blanc à l'eau 64
Riz basmati 58
Nouilles de riz cuites 60
Semoule de maïs 69
Polenta 68
Gnocchi 68
Maïs 59
Pâte feuilletée 59
Croissant non beurré 67

IG bas <55

Pain intégral 49
Pain noir allemand 50
Biscuit sec petit beurre 50
All-Bran 34
Muesli naturel 49
Macaroni 47
Vermicelles 35
Spaghettis cuits 44
Blé eibly cuit 50
Riz brun 50
Pâtes complètes 40
Riz complet 40
Quinoa 35
Farine d'avoine 50

