

Les légumineuses et le diabète

Les recommandations du Ministère américain de l'agriculture 2005 portent sur la consommation de trois tasses de légumes par semaine dont légumineuses: haricots, pois, lentilles et pois chiches.

Des études révèlent qu'un régime alimentaire à base de haricots et autres légumineuses réduit les risques de maladies cardiovasculaires et de certains cancers.

Les légumineuses constituent un élément primordial dans une alimentation équilibrée, selon le Ministère américain de l'agriculture (« Ma pyramide ») et le Guide canadien pour une alimentation équilibrée.

Pour davantage de renseignements, consulter le site: www.pulsecanada.com

Canada

Cette brochure est rendue possible dans le cadre d'une initiative d'Agriculture et agro-alimentaire - Canada, intitulée Cadre stratégique de l'agriculture, qui regroupe les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux.









- Les pois, les haricots, les lentilles et les pois chiches forment la catégorie des légumineuses. Ces graines sont les semences de cette famille de légumes que l'on appelle Leguminosae, qui tirent leur appellation de la gousse dans laquelle se développent les graines.
- Les légumineuses comportent un Index glycémique (IG) peu élevé, qui convient tout particulièrement aux diabétiques. L'échelle IG permet de comparer les aliments riches en hydrates de carbone en ce qu'ils élèvent le taux de glucose dans le sang par rapport au glucose ou au pain blanc.¹⁻³
- Le diabète est une maladie qui se caractérise par un taux trop élevé de glucose dans le sang (hyperglycémie), et qui se traduit par un manque de sécrétion d'insuline, d'agissement de l'insuline, ou les deux. L'hyperglycémie chronique est un risque grave pour la santé, car elle endommage certains organes, surtout les yeux, les reins, le système nerveux, le cœur et le système vasculaire. Le contrôle du glucose dans le sang et de l'insuline est particulièrement important pour les personnes diabétiques.^{2,3}
- Les aliments dont l'indice glycémique est inférieur à 55, légumineuses comprises, sont un plat avantageux pour les diabétiques, car ils ralentissent l'absorption du glucose dans le sang après un repas, ce qui entraîne une moindre fluctuation du taux de glucose et d'insuline dans le sang.¹⁻³

- Les aliments à faible indice glycémique sont également recommandés pour les personnes sans diabète, car l'hyperglycémie et/ou les augmentations du taux d'insuline dans le sang sont des risques de maladies cardiovasculaires, de mortalité et du diabète-type 2.¹
- Les légumineuses contiennent des hydrates de carbone, dont une fibre alimentaire et un amidon qui résistent à la digestion. Ces éléments réduisent le taux de la digestion et abaissent l'Index glycémique des légumineuses par rapport à l'IG d'autres aliments contenant des hydrates de carbone.
- Les légumineuses contiennent très peu de matières grasses, sont une excellente source de protéines et contribuent à une amélioration du taux de lipides dans le sang ainsi qu'un meilleur métabolisme.⁵

BIBLIOGRAPHIE :

1. Rizkalla, S.W., et al. 2002. Brit J Nutr; 88(Suppl 3): S255-S262.
2. Canadian Diabetes Association. www.diabetes.ca
3. American Diabetes Association. www.diabetes.org
4. Guillon, F., Champ, M.J. 2002. Brit J Nutr; 88 (Suppl 3): S293-S306.
5. Geil, P.B., Anderson, J.W. 1994. J Am Coll Nutr; 13(6): 549-558.
6. Foster-Powell, K, et al. 2002. Am J Clin Nutr; 76(1): 5-56.

TABLEAU 1 - INDEX GLYCEMIQUE DE CERTAINS ALIMENTS⁶

| ALIMENT* | IG |
|---|-----|
|  POIS CHICHES | 39 |
|  LENTILLES | 42 |
|  HARICOTS NAVY | 43 |
|  POIS CASSÉS | 45 |
|  HARICOTS PINTO | 55 |
|  RIZ BLANC | 80 |
|  PAIN COMPLET** | 100 |
|  POMMES DE TERRE | 121 |

* Par portion cuite (150 g), sauf pain.

** Pain blanc utilisé comme étalon en quantités égales aux hydrates de carbone disponibles dans le produit testé.

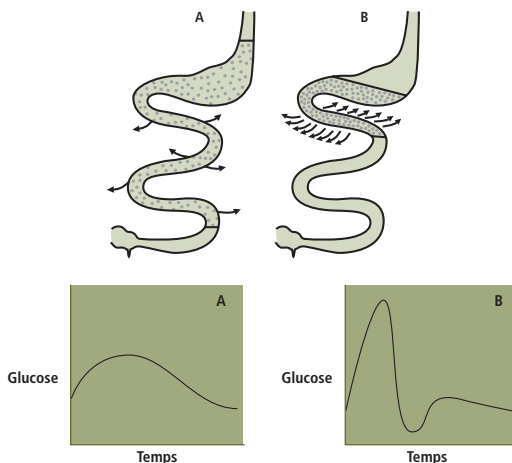


Fig. 1 Illustration de l'effet anticipé d'un régime alimentaire à index glycémique peu élevé: A ou élevé: B sur l'absorption du glucose au niveau du système gastro-intestinal - du glucose dans le sang après un repas.



POISCHICHES



HARICOTS



POIS



LENTILLES