

## Aliments contre le diabète

### La cannelle

La cannelle jouerait un rôle bénéfique sur la production d'insuline, soit l'hormone qui régule le stockage du glucose et la concentration du sucre dans le sang. Une étude a d'ailleurs permis de démontrer que la cannelle diminuerait de près de 25% le taux de glycémie chez les personnes qui en ont consommé pendant près de 40 jours.

La cannelle aiderait également à réduire le taux de lipides chez les personnes souffrant du diabète de type 2. Ces données ont été présentées dans l'article scientifique intitulé Cinnamon Improves Glucose and Lipids of People With Type 2 Diabetes. Plutôt que de sucrer votre café, essayez de le saupoudrer d'un peu de cannelle et de chocolat noir en poudre.

### L'aubergine

La consommation d'aubergines est recommandée par l'American Diabetes Association (ADA) en raison de sa teneur élevée en fibres et de son faible taux glycémique. Le Dr Kalidas Shetty, professeur au département des sciences des aliments de l'Université du Massachusetts, a étudié de près les effets de l'aubergine sur la santé humaine. Selon ce dernier, des extraits d'aubergine pourraient inhiber les enzymes digestives qui transforment la nourriture en glucose. « L'inhibition de ces enzymes pourrait ralentir la digestion des glucides, diminuer leur absorption et limiter ainsi l'élévation du sucre sanguin après le repas », explique le Dr Shetty.

### Pommes

Le fait de manger des fruits entiers, et plus particulièrement des pommes, des bleuets et des raisins, permettrait de réduire les risques de souffrir du diabète de type 2. C'est du moins ce que soutient une étude parue en 2013 dans le British Medical Journal. Selon cette même étude, les jus de fruits seraient à éviter et augmenteraient pour leur part les risques de souffrir du diabète de type 2.

Lavez et coupez une pomme dans un bol avec une pincée de cannelle, puis placez-la au four micro-ondes jusqu'à ce qu'elle ramollisse. Savourez-la sur du yogourt saupoudré de son d'avoine entière pour un dessert ou un goûter nutritif.

### Baies

Les baies fournissent une bonne source de fibres, sont faibles en glucides et ont un faible indice glycémique. Pour 100 grammes de bleuets, on compte 2,4 grammes de fibres et 14 grammes de glucides.

De plus, les baies contiennent du fructose, un sucre naturel qui n'a pas besoin d'insuline pour être métabolisé, de sorte que les personnes souffrant du diabète peuvent sans problème consommer des baies en quantités raisonnables. Laissez-les bien en vue pour les grignoter en tout temps, ou faites-en des sucettes glacées et des cubes de glace aromatisés.

### Les edamames

Ces fèves de soja sont souvent consommées comme grignotines. Ils fournissent une bonne source de protéines, de minéraux et d'acides oméga-3 et peuvent être consommés par les personnes souffrant du diabète. Une portion de 100 grammes d'edamames fournit 10 grammes de glucides et 5 grammes de fibres. Les edamames se mangent également bouillies. On les fait cuire entre 3 à 5 minutes dans l'eau et celles-ci peuvent être ajoutées aux ragoûts, soupes et salades.

### La stévia

La stévia est une plante à partir de laquelle on produit un édulcorant naturel, sous forme de poudre, pouvant sucrer les breuvages et desserts. Ne comptant aucune calorie, la stévia est de 200 à 300 plus sucrée que le sucre blanc. Selon la Food and Drug Administration (FDA), cette plante peut être utilisée en remplacement du sucre de table. Depuis le 30 novembre 2012, Santé Canada permet l'utilisation de la stévia comme additif alimentaire édulcorant. Cette plante ne fait toutefois pas

l'unanimité, notamment car elle pourrait habituer ses consommateurs à une alimentation plus sucrée.

**Le lait d'amande et le lait de noix de coco (sans sucre)**

Une tasse de lait d'amande non sucré ne fournit que 2 grammes de glucides, tandis qu'une tasse de lait de noix de coco sans sucre fournit 1 gramme de glucide. Mieux encore, les matières grasses de ces laits végétaux permettraient de mieux contrôler et ralentir la hausse de la glycémie.

**Le clou de girofle**

Le clou de girofle agit de manière similaire à la cannelle sur l'organisme. Consommé sur une base régulière, le clou de girofle pourrait permettre de réduire le taux de sucre dans le sang. Les personnes voulant réduire leur taux de sucre dans le sang auraient intérêt à intégrer le clou de girofle et la cannelle dans leur alimentation. Celles-ci se combinent parfaitement dans une théière tout en produisant un breuvage doté d'une saveur unique et épicée.

**Le vinaigre**

Les vinaigres de tous genres pourraient agir positivement sur le taux de sucre dans le sang chez les personnes souffrant du diabète de type 1 et type 2. Dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée, le fait d'intégrer entre 15 à 30 ml de vinaigre dans ses repas aiderait à mieux contrôler le taux de sucre dans le sang.

**Brocoli**

Riche en fibres et faible en glucides, le brocoli serait aussi un aliment de choix pour les personnes souffrant du diabète. De plus, selon une étude scientifique parue dans la revue *Diabetes*, une des composantes que l'on retrouve dans le brocoli, le sulpharophane, permettrait de protéger les vaisseaux sanguins des dommages causés par le diabète. Toutefois, de plus amples études scientifiques effectuées sur des humains sont nécessaires afin de prouver et de confirmer ces bienfaits, cette étude ayant été réalisée en laboratoire et n'ayant étudié qu'une des composantes de ce légume.

**Orge**

Les fibres que contient l'orge permettraient de mieux contrôler le taux de sucre dans le sang, selon une récente étude scientifique. Toujours selon cette recherche, l'orge augmenterait la sensibilité à l'insuline et réduirait l'appétit.

Ajoutez l'orge à vos soupes, servez-la comme plat d'accompagnement, ou faites-en la base d'un ragoût ou d'un sauté.

**Avocat**

Riche en fibres, source de bon gras et faible en glucides, l'avocat permettrait de mieux contrôler le taux de sucre dans le sang. Essayez de remplacer la mayonnaise ou le beurre sur le pain par de la purée d'avocat. Pour empêcher l'avocat entamé de brunir, frottez-le de jus de citron et enveloppez-le d'une pellicule de plastique.

**Huile d'olive**

Les gens suivant un régime méditerranéen riche en huile d'olive auraient 50% moins de chance de souffrir du diabète de type 2 que les personnes suivant un régime faible en gras, selon une récente étude espagnole.

**Avoine entière**

Source de fibres et ayant un faible index glycémique, l'avoine entière est un aliment de choix pour les personnes souffrant du diabète. De plus, l'avoine pourrait aider à réduire le risque de développer

le diabète de type 2. L'avoine entière contient en effet des quantités élevées de magnésium, contribuant ainsi à stabiliser le taux de sucre dans le sang.

#### Beurre d'arachides

Selon une recherche scientifique, le fait de consommer du beurre d'arachides au déjeuner permettrait de mieux contrôler la faim et le taux de sucre sanguin chez les femmes. L'American Diabetes Association recommande aux personnes souffrant du diabète une foule de collations comptant moins de 5 grammes de glucides, et parmi lesquelles on retrouve trois branches de céleri accompagnées de beurre d'arachide.

Évitez le beurre d'arachides léger qui peut contenir plus de glucides que le beurre d'arachides régulier afin de compenser pour sa teneur moins élevée en matière grasse.

#### Les lentilles

Les lentilles sont une excellente source de fer et de fibres, de sorte qu'elles peuvent être consommées par les personnes souffrant du diabète. Elles ont un index glycémique bas et permettraient également de mieux contrôler le taux de sucre dans le sang.

#### Poissons riches en oméga-3

Plusieurs études scientifiques ont démontré que les personnes ayant des niveaux sanguins plus élevés d'acides gras oméga-3 avaient moins de problèmes liés à l'inflammation conduisant et aggravant le diabète. Parmi les poissons les plus riches en oméga-3, on compte notamment le saumon, le maquereau, de même que le thon.

#### Patate douce

L'indice glycémique des patates douces est moins élevé que les autres types de pommes de terre, selon une étude parue dans le American Journal of Clinical Nutrition. Si vous êtes friands de cet aliment et souhaitez mieux prévenir ou gérer le diabète, privilégiez cette variété de pommes de terre.

#### Yogourt nature

Le yogourt nature est riche en protéines et constitue une bonne source de calcium. Selon de récentes études scientifiques, le calcium permettrait de mieux prévenir le diabète de type 2. De plus, une recherche publiée dans le journal BMC Medecine soutient que le fait de consommer du yogourt sur une base quotidienne permettrait de réduire les risques de souffrir du diabète de type 2 de 18%. Privilégiez les yogourts qui ne sont pas sucrés et agrémentez-les de fruits frais, de noix et de grains entiers.

#### Graines de lin

Ces graines d'un brun luisant sont riches en protéines, en fibres et en oméga-3. Les graines de lin permettraient en outre de mieux prévenir le diabète et de mieux contrôler le taux de sucre dans le sang.

Saupoudrez-les sur des céréales, du yogourt, ou de la crème glacée. Incorporez-les également aux pains de viande, aux crêpes et au pain.

#### Les haricots navy

En raison de leur haute teneur en fibres, les haricots navy permettraient de mieux contrôler le taux de sucre dans le sang, tout en fournissant de l'énergie à votre organisme sur une longue période de temps.

#### Le tofu

Le tofu permettrait de mieux contrôler le taux de sucre dans le sang chez les personnes souffrant du diabète de type 2. S'il ne compte que très peu de fibres, cet aliment a également l'avantage d'être peu

calorique, tout en fournissant un apport non négligeable de protéines, soit près de 8 grammes pour une portion de 100 grammes.

#### L'hummus

En raison de sa haute teneur en fibres et en protéines, l'hummus permet de mieux contrôler le taux de sucre dans le sang. Pour une portion de 100 grammes, l'hummus fournit 14 grammes de glucides, 8 grammes de protéines et 6 grammes de fibres.

#### Les pois chiches

Les pois chiches ont un faible index glycémique. De plus, en raison de leur haute teneur en protéines et en fibres, les pois chiches aident à ralentir l'absorption du glucose dans le sang. Selon l'American Diabetes Association, les fèves, dont les pois chiches, font partie des superaliments qui aident à mieux contrer et gérer le diabète.

#### Le quinoa

Parmi les grains entiers existants, le quinoa se démarque en raison de son taux élevé de fibres, son faible indice glycémique et sa faible teneur en glucides. En ce sens, le quinoa représente s'avère une excellente alternative au riz blanc et aux pommes de terre pour les personnes souffrant du diabète.

#### Le gingembre

Selon de récentes études scientifiques, le gingembre permettrait de mieux contrôler le taux de sucre dans le sang chez les personnes souffrant du diabète de type 2. De plus, le gingembre permettrait d'augmenter la sensibilité à l'insuline. Selon une recherche scientifique, le gingembre pourrait également aider à mieux prévenir les complications liées au diabète.

#### Céréales entières

Consommer des céréales entières est une excellente façon de fournir une dose importante de fibres à votre corps. Selon de récentes recherches scientifiques, la consommation de céréales entières permettrait également de mieux prévenir l'apparition du diabète de type 2.

#### Les graines de chia

En dépit de leur petite taille, ces graines constituent une excellente source de fibres. Deux cuillères à table de graines de chia équivalent à 11 grammes de fibres. De plus, la consommation de graines de chia permettrait de mieux contrôler le taux de sucre dans le sang. Des chercheurs avancent que les graines de chia permettraient enfin de mieux prévenir le diabète de type 2, mais plus de recherches sont nécessaires afin de confirmer le rôle que joue le chia dans la prévention de cette maladie.

#### Le ginseng américain

Des études scientifiques indiquent que le ginseng américain permettrait de diminuer le taux de sucre dans le sang chez les personnes souffrant du diabète de type 2. Notez que le ginseng est à éviter si vous prenez des médicaments pour le cœur, tels que des anticoagulants. Consultez votre médecin à ce sujet.

#### Les épinards

Selon l'American Diabetes Association, les personnes souffrant du diabète auraient tout intérêt à intégrer les épinards dans leur alimentation. Source de fibres et ayant un faible index glycémique, les épinards aident également à mieux contrôler les niveaux de sucre dans le sang.

#### Les tisanes

Des études scientifiques avancent que certains types de tisanes, notamment la tisane au bleuet, pourraient être bénéfiques pour contrer le diabète. Toutefois, plus de recherches doivent être menées

pour confirmer les vertus et bienfaits antidiabétiques des tisanes. Cela étant, remplacer les boissons gazeuses et autres breuvages sucrés par les tisanes demeure un choix judicieux pour limiter sa consommation quotidienne de glucides.

#### Viande maigre

L'American Diabetes Association recommande parmi les choix de viande à privilégier les volailles, dont le poulet et la dinde. L'organisme américain recommande de privilégier les coupes maigres de viandes. Évitez de manger la peau de la volaille en raison de sa teneur élevée en gras saturés.

#### Les prunes

Les prunes contiennent des acides chlorogéniques. Ces acides ont une activité antioxydante et pourraient jouer un rôle dans la prévention du diabète type 2. Une étude japonaise publiée dans le *Annals of Internal Medicine* suggère que les acides chlorogéniques diminuent l'absorption des sucres par les cellules hépatiques. Ces acides ont aussi été retrouvés en bonne quantité dans le café vert, c'est-à-dire dans les graines de café non torréfié. Les personnes souffrant de diabète peuvent également intégrer les prunes à leur alimentation.

#### Les poires

La poire est un fruit à haute teneur en fibres solubles. Ces dernières permettent de ralentir l'absorption du glucose dans l'intestin grêle, ce qui permet de conserver un taux de glycémie équilibré. La pelure de la poire contient davantage de fibres que sa chair, d'où l'importance de ne pas la peler avant de la manger. Si elle fournit 15 g de glucides, une poire peut néanmoins fournir jusqu'à 5 grammes de fibres et moins de 100 calories, de sorte que ce fruit peut être consommé par les personnes souffrant du diabète.

#### Le pamplemousse

Le pamplemousse pourrait avoir des effets bénéfiques chez les diabétiques et semblables à ceux produits par la metformine, un traitement reconnu pour réguler le diabète type 2, selon une récente étude scientifique. Si de plus amples études scientifiques sont nécessaires pour confirmer les bienfaits de ce fruit, il demeure que le pamplemousse est riche en fibres. Comptant quelque 15 grammes de glucides par portion, ce fruit peut être consommé par les diabétiques. Cela dit, le pamplemousse est à consommer avec précaution. Si vous prenez des médicaments, consultez votre médecin afin de vous assurer qu'il n'y a aucun risque d'interactions.

#### Les oignons

Regorgeant de bienfaits santé, l'oignon aurait également des vertus antidiabétiques, selon une récente étude. Selon ces travaux, l'extrait que l'on retrouve dans le bulbe de l'oignon, l'*Allium cepa*, permettrait de faire diminuer le taux de sucre dans le sang. De plus amples recherches scientifiques doivent néanmoins être menées pour mieux comprendre les vertus de cet aliment. Cela dit, les personnes souffrant du diabète peuvent consommer ce légume qui fournit 1,7 gramme de fibres et seulement 9 grammes de glucides pour une portion de 100 grammes.

#### L'artichaut

On retrouve 7 grammes de fibres et 13 grammes de glucides dans un artichaut de taille moyenne. Ce légume possède notamment des fibres solubles, qui permettent de ralentir l'absorption de glucides. Des chercheurs ont également observé que l'artichaut permettrait d'augmenter la sensibilité à l'insuline, aidant ainsi à mieux réguler la glycémie. Toutefois, de plus amples recherches scientifiques sont nécessaires afin d'établir et de confirmer ce dernier bienfait.

#### La noix de coco

La noix de coco fournit une bonne dose de fibres tout en étant faible en glucides. En raison de sa proportion élevée en fibres par rapport aux glucides qu'elle contient, la noix de coco peut également

être consommée par les personnes souffrant du diabète. Une portion de 100 grammes de noix de coco fournit 9 grammes de fibres et 15 grammes de glucides.

#### Levure de bière

La levure de bière constitue une bonne source de chrome. Selon le University of Maryland Medical Center, des chercheurs avancent que le chrome que contient la levure de bière pourrait aider à mieux contrôler et stabiliser le taux de sucre dans le sang.

#### Noix de Grenoble

Faibles en glucides et ayant une teneur élevée en fibres et en protéines, les noix de Grenoble constituent un aliment de choix pour les personnes souffrant du diabète. De plus, ces noix contiennent un acide gras polyinsaturé, l'acide alpha linoléique, qui permettrait de réduire l'inflammation. Une étude menée auprès de 81 femmes et 31 hommes a par ailleurs conclu que les noix de Grenoble permettraient de mieux prévenir l'apparition du diabète de type 2. Toutefois, des études à plus grande échelle doivent être menées afin de confirmer ces derniers bienfaits.

<https://www.msn.com/fr-be/lifestyle/bien-etre/40-aliments-contre-le-diab%C3%A8te/ss-AAABU7x?li=BBqiJuZ&ocid=mailsignout>