

6 aliments à consommer en cas de diabète de type 2

Le diabète de type 2 représente 90% des cas de diabète. L'alimentation joue un rôle clé chez les personnes souffrant de cette maladie. Elle doit permettre de combler les besoins nutritionnels, de contrôler le taux de glycémie et de lipides sanguins en plus de favoriser le maintien du poids santé et de prévenir les maladies cardiovasculaires. Voici donc 6 aliments à intégrer au menu en cas de diabète, en plus d'une alimentation saine et équilibrée et d'une activité physique régulière.

La poire propose de nombreux composés phénoliques, dont des flavonoïdes, responsables de la couleur du fruit, et des acides phénoliques. Présentes principalement dans la pelure du fruit, ces composantes permettent de neutraliser les radicaux libres, grâce à leur effet antioxydant. Les composés phénoliques contribueraient ainsi à la prévention des maladies cardiovasculaires et de certains cancers.

La haute teneur en fibres alimentaires de la poire aiderait également à la diminution des risques de troubles cardiaques ainsi qu'à la régularisation du transit intestinal. Les fibres solubles contenues dans la poire retardent l'absorption du glucose dans l'intestin grêle, permettant ainsi un meilleur contrôle de la glycémie. Les personnes atteintes de diabète de type 2 doivent surveiller le taux de glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre (glucose) présent dans le sang, afin de ne pas être en hyperglycémie. En cas d'hyperglycémie, la personne pourrait ressentir différents symptômes tels qu'une envie constante d'uriner ou une sensation de soif.

L'avocat est un excellent choix alimentaire puisqu'il est fortement antioxydant. Son indice TAC est de 1933 μmol par portion de 100 g. Cette mesure permet de situer l'activité antioxydante d'un aliment sur une échelle de 0 à 14 000 μmol (= micromole). En cas de diabète, il est important de consommer des aliments avec un fort pouvoir antioxydant car cette maladie favorise l'activité des radicaux libres responsables de l'oxydation de l'organisme. Ceux-ci peuvent entraîner la glycation (= réaction entre le glucose excédentaire et les protéines corporelles) qui est l'un des facteurs de vieillissement accéléré des tissus. L'avocat est également un fruit riche en ras monoinsaturés aussi appelés les «bons» gras. Une étude¹ a permis de démontrer que l'avocat a une réelle incidence sur la diminution des lipides sanguins. Cela permet de prévenir les risques de maladies cardiovasculaires qui sont de 2 à 3 fois plus élevés chez une personne diabétique.

L'orge est un produit céréalier à grains entiers très nutritif, riche en fibres solubles et en vitamine E. Cette céréale constitue un antioxydant qui permet de lutter contre les dommages causés par les radicaux libres. La vitamine E favorise ainsi la prévention des risques de maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement. De plus, cette céréale présente un indice glycémique faible, soit égal ou inférieur à 55. Deux méta-analyses¹⁻² ont permis de conclure que la prise en compte de l'indice glycémique présentait de nombreux bienfaits : taux de glycémie plus bas, contrôle métabolique plus efficace et niveau de lipides moins élevé. Ces indicateurs doivent être pris en considération car ils permettent de contrer ou de réduire certains effets qui peuvent être associés au diabète de type 2 : hyperglycémie, syndromes métaboliques tels que l'embonpoint abdominal et l'hypertension, risque accru de troubles cardiovasculaires, etc.

Excellente source d'oméga-3, le saumon est un poisson gras dont l'impact sur la diminution des risques de maladies cardiovasculaires a été démontré par de nombreuses études¹⁻². Ce type d'acide gras aide à réduire la tension artérielle, les triglycérides sanguins et la formation de caillots de sang. Le saumon est également une excellente source de protéines complètes. Il est conseillé d'intégrer la

protéine de poisson à son alimentation puisque celle-ci serait favorable à l'amélioration de la sensibilité à l'insuline³⁻⁴. Le diabète de type 2 provoque une résistance à l'insuline, une hormone produite par le pancréas qui favorise l'absorption du glucose dans les cellules et qui régularise le taux de sucre dans le sang. Dans le cas d'une insulino-résistance, le glucose se retrouve en trop grande quantité dans le sang, ce qui provoque de l'hyperglycémie.

Légume de la famille des crucifères, à consommer cru ou légèrement cuit, le brocoli renferme beaucoup de vitamine C dont les propriétés préventives sur certains cancers ont été démontrées.

La consommation quotidienne de brocolis est liée à une plus faible concentration d'homocystéine¹, un acide aminé dont l'augmentation de la teneur est proportionnelle aux risques de maladies cardiovasculaires.

Deux de ses composantes, la lutéine et de la zéaxanthine, ont des propriétés antioxydantes qui luttent également contre les troubles cardiovasculaires.

En plus de sa saveur exquise, la patate douce présente une teneur élevée en antioxydants, notamment grâce aux anthocyanines et aux caroténoïdes qu'elle contient. La patate douce de couleur pourpre serait particulièrement riche en anthocyanines, d'où sa coloration¹. D'ailleurs, plus la chair est foncée, plus sa concentration en antioxydants est forte. Cette composante permet de réduire l'oxydation du «mauvais» cholestérol, donc de prévenir les risques de maladies cardiovasculaires. La patate douce dont la pelure est blanche aurait pour effet de diminuer la résistance à l'insuline, ce qui favoriserait le contrôle de la glycémie²⁻³⁻⁴.