

# Q.

Quels aliments aident à contrôler la glycémie?

# A.

Quel est votre taux de glycémie?

Environ 96 millions de personnes aux États-Unis ont des niveaux suffisamment élevés pour présenter un risque de diabète. Et la plupart ne le savent même pas<sup>1</sup> Par bonheur, ce que vous mangez peut faire la différence.

### Le problème avec l'hyperglycémie

Un taux de glycémie anormalement élevé peut provoquer un diabète. Avec le temps, l'hyperglycémie peut provoquer une mauvaise circulation sanguine, des lésions aux organes et une perte de vision. Le diabète peut également augmenter le risque de maladie cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral (AVC).

Souffrez-vous de diabète ou de prédiabète? Une simple analyse de sang peut vous permettre de connaître:<sup>2</sup>

Glycémie à jeun	
Normal	Inférieur à 100 mg/dl
Prédiabète	100 mg/dl à 125 mg/dl
Diabète	126 mg/dl ou plus

### Des habitudes de vie saines contribuent à contrôler la glycémie

Par exemple, pratiquez régulièrement une activité physique, maintenez un poids sain et ne fumez pas. Et il y a au moins un autre facteur relatif au mode de vie qui a beaucoup de rapport avec la glycémie... votre alimentation.

### Cinq aliments pour contrôler la glycémie

L'alimentation est l'une des principales sources d'un taux de glycémie supérieur à la normale. Les Américains mangent beaucoup de repas rapides, de hamburgers, de boissons sucrées,



de céréales et de desserts volumineux. Et ces aliments sont rapidement digérés. Ce qui, à son tour, peut provoquer un pic rapide de la glycémie.

Êtes-vous prêt à améliorer votre taux de glycémie et à faire baisser votre risque de diabète et d'autres problèmes de santé?

Consommez moins de malbouffe et optez pour des options plus saines comme:

**1. Légumes verts à feuilles.** Essayez le chou frisé, le brocoli, les épinards ou les blettes. Les légumes verts à feuilles sont riches en fibres, magnésium, vitamine A et autres nutriments susceptibles d'aider à contrôler la glycémie. Parfait comme plat d'accompagnement, dans un smoothie, ou dans une salade avec une vinaigrette ou une vinaigrette à l'huile d'olive.

**2. Des légumes aux couleurs vives.** La plupart des adultes ont besoin d'environ 2 à 3 tasses de légumes par jour. Mais seulement 10 % des adultes consomment suffisamment de légumes.<sup>3</sup> Essayez les poivrons rouges, les tomates, les concombres, les carottes, les betteraves et les choux. Servez-les cuits à la vapeur, au four, grillés ou fraîchement coupés sur un plateau de légumes.

**3. Boissons à faible teneur en calories.** Évitez les boissons sucrées comme les boissons gazeuses et les boissons pour sportifs. Ils sont pleins de calories vides qui peuvent entraîner du diabète, une prise de poids et d'autres problèmes de santé.

Buvez de l'eau à la place. Il est généralement gratuit et ne contient aucune calorie. Si vous souhaitez un

## ASK THE *Wellness* DOCTOR

peu plus de saveur, ajoutez un zeste de citron ou de lime. Vous n'aimez pas l'eau? Buvez alors une tisane ou une boisson à faible teneur en sucre.

**4. Baies.** Si vous avez des envies de sucré, vous pourriez avoir envie de dévorer une barre chocolatée. Mais c'est un moyen d'augmenter le taux de sucre dans le sang. Essayez plutôt les bleuets, les framboises ou les fraises. Ces fruits sont sucrés. Mais les recherches démontrent que les baies peuvent aider à contrôler les niveaux de sucre dans le sang.<sup>4</sup>

**5. Grains entiers.** Voici un autre aliment qui doit faire partie de votre alimentation si vous voulez être en meilleure santé et maîtriser votre glycémie... les grains entiers. Il est présent dans des aliments comme le pain à grains entiers, les pâtes, les céréales et l'avoine. La teneur élevée en fibres prend plus de temps à digérer et aide à réguler la glycémie.<sup>5</sup>

Vous souhaitez maîtriser votre glycémie pour prévenir ou gérer le diabète? Vérifiez de plus près votre

### Références

- Centres pour le contrôle et la prévention des maladies.(2021). Le diabète en bref. De: <https://tinyurl.com/2p8rrhw2>
- American Diabetes Association. (2022). Diagnostic. De: <https://tinyurl.com/ycj57n73>
- Lee, S.H., et al. (2022). Les adultes qui respectent les recommandations en matière de consommation de fruits et légumes - États-Unis, 2019. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 71(1): 1-9. De: <https://tinyurl.com/2p9n9unc>
- Klimis-Zacas, D. (2016). L'impact des bleuets sur la résistance à l'insuline et l'intolérance au glucose. *Antioxidants*, 5:4. De: <https://tinyurl.com/2p8kfwr>
- Reynolds, A., et al. (2020). Fibres alimentaires et grains entiers dans la gestion du diabète : Revue systématique et méta-analyses. *PLOS Medicine*, 17(3): e1003053. De: <https://tinyurl.com/4va469r7>