# Revoir le calcul des glucides chez les diabétiques

Compte Test - 2011-03-15 22:54:00 - Vu sur pharmacie.ma

Une nouvelle étude publiée dans l'American Journal of Clinical Nutrition, et s'interrogeant sur la façon dont les diabétiques déterminent la quantité d'insuline à s'injecter avant un repas pourrait changer les habitudes alimentaires des gens atteints du diabète.Dans le diabète de type 1, le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline pour convoyer le sucre dans le sang et l'aider à pénétrer les cellules. Les personnes atteintes doivent donc s'en injecter des quantités supplémentaires, en calculant le nombre de glucides que contient leur assiette. Mais selon le Dr Jiansong Bao et son équipe, de l'Université de Sydney, en Australie, la méthode de calcul des glucides ne serait peut-être pas la meilleure.Ils suggèrent plutôt de considérer la « charge glycémique » des aliments. Pour la calculer, il faut multiplier la quantité de glucides par portion, en gramme, par l'index glycémique de l'aliment, multiplié par 100.Pour en arriver à cette conclusion, l'équipe du Dr Bao a collecté des échantillons sanguins de dix personnes en bonne santé en leur soumettant 121 aliments différents choisis pour leur charge glycémique.Ils les ont ensuite comparés avec les échantillons sanguins de deux groupes témoin qui n'étaient soumis à aucune contrainte alimentaire.La diète calculant la charge glycémique a permis de mieux prédire l'augmentation du taux de sucre dans le sang dans le cas du premier groupe.Ces résultats suggèrent que la quantité de glucides que mangent les gens atteints de diabète pourrait être moins importante à considérer que la « charge glycémique » des aliments consommés.Pour rappel, l'index glycémique d'un aliment est un critère de classement des aliments contenant des glucides, basé sur leurs effets sur la glycémie (taux de glucose dans le sang) durant les deux heures suivant leur ingestion.

Pharmacies.ma15 mars 2011