



## LES GLUCIDES

- S'inspirer du régime méditerranéen
- Eviter les aliments à index glycémique élevé
- Variation de l'IG selon les aliments et leur cuisson
- Aliments sans impact glycémique: Viandes, œufs, produits de la mer
- Aliments avec IG>70, à éviter: bière, sirops, pomme de terre, farine blanche, pain blanc, riz blanc, céréales soufflées, dattes, viennoiseries, gâteaux, sodas, jus de fruits industriels
- On peut lisser l'index glycémique d'un aliment avec des lipides, par ex: manger du pain avec du beurre ou de l'huile d'olive pour diminuer son absorption
- On évite ce qui est blanc: on privilégie les aliments de couleur
- Un repas riche en fibres lisse la courbe glycémique
- Manger des crudités en début de repas: apporte des vitamines intactes et des fibres, favorise la satiété et lisse la glycémie
- Aliments sucrés en fin de repas
- Courte promenade après les repas
- Si désir de perte de poids: arrêt du pain
- Ne pas faire de goûter sucré
- Prendre des fruits bio si possible (moins sucrés)
- Pas de grignotage
- Privilégier des aliments anti-glycants: pommes, fruits rouges, oignons, ail, échalotes, ciboulette, basilic, poireaux, épices (romarin, thym, curcuma, cardamome, cannelle, clou de girofle, choux, légumes secs, thé vert
- Utiliser des modes de cuisson doux, éviter les aliments grillés ou frits, les viandes brunies, les produits chauffés avec du sucre
- Complément alimentaire pour diminuer la glycation: la Carnosine
- Si glycémie limite au bilan biologique: supplémentation en chrome