

TOUT  
SAVOIR SUR  
LA POMME  
DE TERRE



## L'alliée des diabétiques

### ADAPTER SON ALIMENTATION

Dans la prévention et le traitement du diabète, l'alimentation occupe un rôle central. Du côté des glucides, les diabétiques doivent privilégier les aliments à index glycémique bas ou moyen, pour éviter une trop forte augmentation de la glycémie (taux de sucre dans le sang).

L'index glycémique, c'est la vitesse à laquelle le taux de sucre augmente dans le sang après ingestion d'un aliment.

### LES INDEX GLYCÉMIQUES DE QUELQUES ALIMENTS

Baguette pain blanc	95
Potiron	75
Riz blanc basmati (cuisson 10 min)	60
Maïs doux	60
Spaghetti (cuisson 11 min)	59
Pomme de terre cuite à l'eau	58
Carottes cuites et bouillies	50
Pomme de terre primeur vapeur	47

IG élevé > 70    IG moyen entre 55 et 70    IG bas < 55

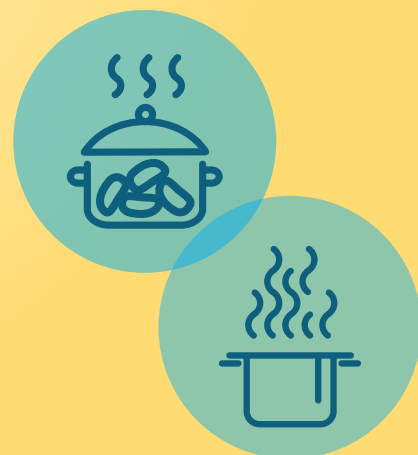
### ET LA POMME DE TERRE DANS TOUT ÇA ?

De nombreuses études scientifiques ont montré que la pomme de terre contient **des antioxydants** ayant un effet positif sur la sensibilité à l'insuline.

Grâce à son **index glycémique bas à moyen**, la pomme de terre peut être consommée régulièrement. Il faut toutefois

privilégier les pommes de terre primeur vapeur et les pommes de terre cuites à l'eau, et limiter les cuissons qui pourraient faire monter l'index glycémique.

Riche en fibres, la pomme de terre participe également à la réduction de la glycémie et de la cholestérolémie.



### À RETENIR

Les index glycémiques n'ont rien à voir avec les apports caloriques des aliments. Ils peuvent varier pour un même produit, selon la façon dont il est cuisiné.

## FAIRE DU SPORT, C'EST POSSIBLE !

La pratique d'une activité physique est recommandée aux diabétiques : elle permet de lutter contre le surpoids et de préserver la santé du système



cardiovasculaire. L'alimentation et le traitement éventuel doivent être adaptés en fonction de l'effort prévu, pour que la glycémie ne baisse pas trop au cours de l'effort.

### À RETENIR

La cuisson au four, par exemple, les frites ou même la purée maison ont des index glycémiques élevés.

### INFO EN PLUS



Pour en savoir plus sur le diabète, rendez-vous sur le site de l'Association française des diabétiques, [afd.asso.fr](http://afd.asso.fr)

### LE CHIFFRE

**PLUS DE 3,5 MILLIONS  
DE PERSONNES  
SOUFFRENT DE DIABÈTE  
DE TYPE 1 OU 2  
EN FRANCE**

#### Références

- Table Ciqual 2013 de la pomme de terre cuite à l'eau, ANSES, [www.anses.fr](http://www.anses.fr)
- Camire ME, Kubow S, Donnelly DJ. Potatoes and human health. Critical reviews in food science and nutrition 2009 ; 49 : 823-40.
- King JC, Slavin JL. White potatoes, human health, and dietary guidance. American Society for Nutrition 2013 ; 4 : 393S-401S.
- Foster-Powell K, Holt SH, Brand-Miller JC. International table of glycemic index and glycemic load values : 2002. Am J Clin Nutr 2002 ; 76 : 5-56.