

## Végétarisme et diabète

Les principaux bénéfices du végétarisme proviennent notamment de l'important apport en **fibres alimentaires**. Chez les personnes diabétiques, l'impact des fibres sur la glycémie et la satiété constitue un avantage intéressant. Les fibres solubles (provenant des légumineuses, du son d'avoine, de l'orge, de certains fruits) ralentiraient la digestion et l'absorption des glucides. Cela contribuerait à améliorer la glycémie après les repas. Les aliments riches en fibres augmentent aussi l'effet de satiété (sensation d'avoir suffisamment mangé), retardent l'évacuation gastrique et réduisent les concentrations d'insuline dans le sang et, conséquemment, l'appétit.

Le **faible contenu en acides gras totaux** («saturés») et en **cholestérol** du régime végétarien tend, pour sa part, à réduire le taux de cholestérol sanguin et, par le fait même, réduire le risque d'athérosclérose, une complication fréquente du diabète. Faisant partie d'une population à risque élevé de développer des maladies cardiovasculaires, les personnes diabétiques tirent aussi des avantages à adopter ce mode d'alimentation.

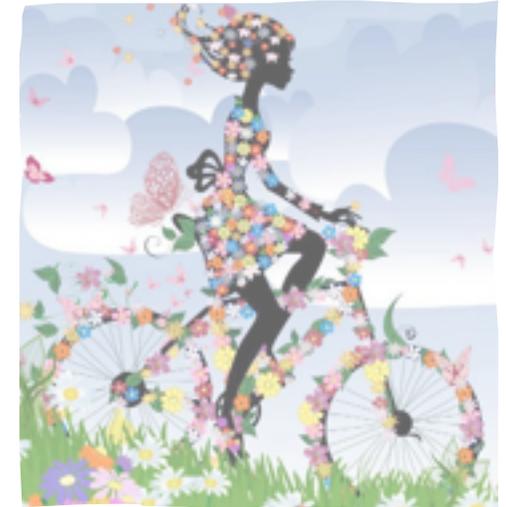
Néanmoins, le végétarisme peut présenter certains risques. Ils proviennent d'une **mauvaise planification alimentaire**, surtout chez les personnes ayant une alimentation restreinte et monotone. Selon le type de végétarisme appliqué et en fonction du stade de vie (grossesse, allaitement, enfance, adolescence, troisième âge), **certaines nutriments** (protéines, vitamine B12, vitamine D, zinc, fer, calcium, iode, acide folique, gras oméga-3) **doivent être surveillés de près et un supplément peut parfois s'avérer nécessaire**.

Il n'y a donc aucune contre-indication à adopter un régime végétarien lorsque l'on est diabétique, **si ce dernier est bien planifié et bien mené. Un accompagnement par un professionnel de la nutrition est vivement recommandé pour éviter tout risque de carences.**



Source : <http://www.diabete.qc.ca>

# Atelier diététique



*Menu d'été*

Marie TAUPIN, Diététicienne

# Zoom sur les protéines végétales



D'un point de vue nutritionnel, les protéines animales (principalement issues de la viande, du poisson, des œufs, des produits laitiers) sont associées à des aliments souvent riches en acides gras saturés, en cholestérol, ou encore en sel, alors que les protéines

végétales sont issues des légumineuses, des céréales... souvent sources de nutriments tels que les glucides complexes, les fibres, les vitamines et les minéraux.

Les protéines végétales peuvent être une bonne alternative aux protéines animales, à condition de les varier leurs différentes sources, et de les associer judicieusement, pour un apport suffisant en acides aminés essentiels. En effet, ces derniers ne pouvant être fabriqués par l'organisme, ils doivent être apportés quotidiennement par l'alimentation.

Pour apporter les acides aminés essentiels à notre organisme par le biais des protéines végétales, il faut en effet, associer en quantité suffisante une céréale (blé, riz...) à une légumineuse (lentilles, pois chiches, haricots secs...). De nombreuses recettes sont un excellent exemple de ces associations : couscous (semoule+pois chiches) ; chili con carne (riz+haricots rouges)... Elles sont la base de l'alimentation végétarienne.

## Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

	Calories	Protides	Lipides	Glucides
Salade de riz rouge & pois chiches	245 Cal	6	9	35
Verrine fromage blanc & framboises	141 Cal	9	5	15

## Salade de riz rouge & pois chiches aux courgettes



Pour 4 personnes

- 125g de riz rouge complet
- 2 petites courgettes
- 15 tomates cerises
- 100g de pois chiches en conserve
- 30g de noix
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuill. à soupe de vinaigre
- 2 brins de coriandre

Réalisation

Faites cuire le riz 25 mn à l'eau bouillante salée, égouttez le et laissez le refroidir. Egouttez et rincez les pois chiches, lavez les courgettes et coupez les en petits dés. Rincez les tomates cerises, coupez les en quatre. Rincez la coriandre et émincez la. Ajoutez ces ingrédients au riz refroidi. Préparez une vinaigrette pour verser sur la préparation et décorer de noix concassées.

## Verrine fromage blanc & framboises



Pour 4 personnes

- 400g de fromage blanc à 20% de matière grasse
- 300g de framboises (surgelées ou non)
- 6 boudoirs
- colorant alimentaire

Réalisation

- Mixez 3/4 des framboises et répartissez cette purée au fond des verrines.
- Mixez les boudoirs et versez sur les framboises.
- Mélangez le fromage blanc avec quelques gouttes de colorant alimentaire rouge (colorant naturel). Disposez dans les verrines et décorez avec les framboises restantes.
- Disposez au frais au moins 1h avant de servir.