

# REGIME SANS GLUTEN ET INDEX GLYCEMIQUE

## Annexes

Tableau 1 : (\*) F.O.S : fructo Oligo Saccharides

Classification générale des glucides			Sources principales
Glucides simples	Monosaccharides	Glucose, Galactose, Fructose	Fruits, légumes, miel
	Disaccharides	Saccharose, Lactose, Maltose, Tréhalose, Isomaltulose	Canne à sucre, betterave fruits, légumes, Lait, Houblon, Champignons, levures, Miel, sucre de canne
Glucides complexes	Oligosaccharides	Maltodextrines, F.O.S*	Fruits, légumes, céréales, lait maternel... Blé, seigle, racine de chicorée, oignon...
	Polysaccharides	Amidon	Céréales, légumes, pommes de terre, légumes secs, banane, châtaigne...

Schéma 2 : Source : référence 2-nutrition info

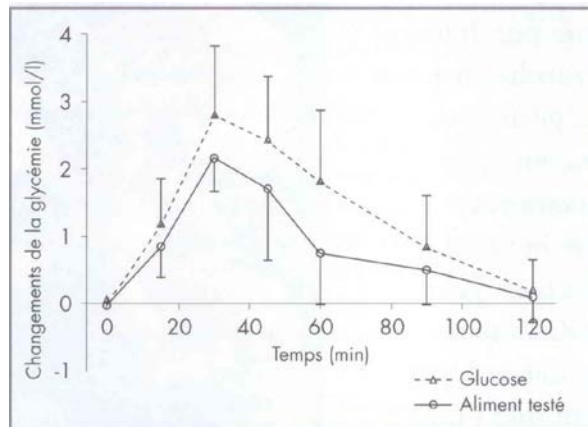


Tableau F : Facteurs intrinsèques aux glucides et aux aliments glucidiques influençant leur index glycémique

<p><b>Oses, diholosides et oligosaccharides</b>            Glucose et polymères de glucoses liés en <math>\alpha</math>-1-4            Fructose, saccharose (cf tableau E)            Galactose, lactose (cf tableau E)</p> <p><b>Amidons</b>            Gélatinisation (<math>\uparrow</math> IG)            Rétrogradation (pas d'effet ou <math>\downarrow</math> IG)*            Complexation à des lipides (ex : monoglycérides dans le pain de mie) (<math>\downarrow</math> IG)            Endommagement physique des grains natifs (crus) (ex : broyage intense) (<math>\uparrow</math> IG)            Taille des grains (amidons natifs)(gros grains <math>\downarrow</math> IG par rapport aux petits)            Ratio amylose/amylopectine (amidons natifs et rétrogradés) (quand ratio élevé, <math>\downarrow</math> IG)</p> <p><b>Aliment glucidique</b>            Compositions en sucres (fructose, saccharose, lactose...)( cf tableau E)            Caractéristiques de l'amidon (cf ci-dessus)            Environnement des glucides dans l'aliment                Parois végétales intactes entourant ces glucides (ex : amidon des légumes secs ou sucres des fruits) (<math>\downarrow</math> IG)                Réseau protéique dense (ex : gluten de blé dur dans les pâtes alimentaires) (<math>\downarrow</math> IG)                Fibres de haute viscosité (<math>\beta</math>-glucanes, gomme de guar....) (<math>\downarrow</math> IG)                Présences de lipides (contribuent à un ralentissement de la vidange gastrique) (<math>\downarrow</math> IG)                Présence d'acides organiques (contribuent à un ralentissement de la vidange gastrique) (ex : pumpernickel bread, pain au levain...) (<math>\downarrow</math> IG)</p>
--

\*la rétrogradation  $\downarrow$  la fraction de glucides digestibles et ne devrait donc pas affecter l'IG - la teneur en amidon résistant (amidon non digéré dans l'intestin grêle, ne contribuant donc pas à la glycémie) devrait être prise en compte dans le calcul de la dose de glucides à fournir pour le test. Si tel n'est pas le cas, la rétrogradation  $\downarrow$  l'IG.

$\downarrow$  : diminue  
 $\uparrow$  : augmente

Source : référence 1 Afssa

## REGIME SANS GLUTEN ET INDEX GLYCEMIQUE

### Références :

- 1- Afssa (octobre 2004) : glucides et santé : état des lieux, évaluation et recommandations
- 2- Nutrition infos avril-mai-juin 2009 « IG : pourquoi est-il mis à l'index ? »
- 3- La Balance à index glycémique : Caroline Fouquet-Martineau, Centre Hospitalier Universitaire de Toulouse.
- 4- International table of glycemic index and glycemic load values: 2002 ;*Kaye Foster-Powell, Susanna HA Holt, and Janette C Brand-Miller*
- 5- Meta-analysis of the health effects of using the glycaemic index in meal-planning. *Opperman AM, Venter CS, Oosthuizen W, Thompson RL, Vorster HH.*
- 6- Uncoupling sweet taste and calories: comparison of the effects of glucose and three intense sweeteners on hunger and food intake. *Rogers PJ, Carlyle JA, Hill AJ, Blundell JE.*
- 7- Preexercise high and low glycemic index meals and cycling performance in untrained females: randomized, cross-over trial of efficacy. *Moore L, Szpalek HM, McNaughton LR.*
- 8- Associations of Glycemic Index and Load With Coronary Heart Disease Events: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohorts *Arash Mirrahimi, Russell J. de Souza, Laura Chiavaroli et al.*
- 9- Glycaemic index as a determinant of serum HDL-cholesterol concentration. *Frost G, Leeds AA, Doré CJ, Madeiros S, Brading S, Dornhorst A.*

[www.diabete.fr](http://www.diabete.fr)

[www.novonordisk.fr](http://www.novonordisk.fr)

« l'index glycémique », *Marie Laure André, Jouvence édition, 2014*