

FAUSSES CROYANCES ET PRÉJUGÉS

Pas de carottes quand on est une personne diabétique ?



Certaines personnes diabétiques se privent encore de carottes sous prétexte qu'elles sont trop sucrées... La carotte est un légume de qualité tant d'un point de vue gustatif que nutritionnel. C'est un légume bon marché que l'on trouve en toute saison.

La carotte est riche en β -carotène** (provitamine A), elle contient de la vitamine C, certaines vitamines du groupe B, ainsi que des minéraux comme le calcium, le magnésium, le potassium, le fer. La teneur en fibres alimentaires est relativement intéressante, soit 2 g de fibres pour 100 g de carottes. Ce qui fait la mauvaise réputation de la carotte est probablement sa saveur particulièrement douce et sa teneur relativement plus élevée en glucides que les autres légumes. En effet, 100 g de carottes contiennent 6 g de glucides alors que des légumes comme des poireaux, des courgettes ou des épinards n'en contiennent que 2 à 3 g pour 100 g. De plus, certaines recettes culinaires conseillent l'ajout de sucre (saccharose) aux préparations à base de carottes, ce qui peut semer le doute dans la tête du consommateur. Rappelons que si ce sont les glucides qui font monter la glycémie, c'est la quantité et la qualité de ceux-ci qui, principalement et essentiellement, déterminent cette montée glycémique. Même si l'index glycémique* des carottes est

plus élevé que celui d'autres légumes, **la quantité totale de glucides contenue dans une portion de carottes n'est pas suffisante pour influencer la glycémie de façon significative.** De plus, le légume de l'assiette (par exemple les carottes) se retrouve généralement associé à la viande et au féculent et l'effet sucrant un peu plus élevé d'un des éléments de l'assiette est atténué par le mélange des trois composants. En résumé, les légumes sont indispensables à l'équilibre alimentaire. **Aucun légume n'est interdit pour la per-**

sonne diabétique sous prétexte qu'il est trop riche en glucides et certainement pas la carotte. Ne retenons que ses qualités : elle est riche en vitamines, fibres, minéraux, β -carotène**. De plus, de nombreuses déclinaisons culinaires sont possibles : crues, cuites, coupées en rondelles, en bâtonnets, râpées,... Elles accompagnent tous les plats ; elles peuvent aussi épaissir les potages à la place des pommes de terre, entrer dans la composition de cakes et de gâteaux, et puis, ne dit-on pas « qu'elles rendent aimable » ? ■

* L'index glycémique mesure la capacité d'un glucide donné à élever la glycémie après son ingestion par rapport à un standard de référence qui est le glucose pur

** β -carotène (ou carotène) est une provitamine A c'est à dire qu'il est transformé en vitamine A dans l'intestin.

