



L'ŒUF, UN ALIMENT NUTRITIF QUI CONVIENT AUX PERSONNES VIVANT AVEC LE DIABÈTE

Saviez-vous que les personnes vivant avec le diabète de type 2 peuvent inclure les œufs dans leur menu courant? Nutritifs, polyvalents et abordables, ils ont leur place dans une alimentation saine. Voilà une excellente nouvelle pour les amateurs d'œufs!

PAR JUDITH BLUCHEAU, DT. P., NUTRITIONNISTE,
MEMBRE DE L'ORDRE DES DIÉTÉTISTES-NUTRITIONNISTES DU QUÉBEC

LES ŒUFS SOUS LA LOUPE

Les œufs et leur rôle au niveau de la santé globale font l'objet de nombreuses études depuis plusieurs années. Les chercheurs et chercheuses s'intéressent principalement au lien que jouent les œufs sur le taux de cholestérol sanguin, la santé cardiovasculaire et le diabète de type 2. Contrairement aux anciennes recommandations qui suggéraient de limiter la quantité d'œufs mangés en présence de diabète, des études^{1,2,3} ont montré que la consommation régulière d'œufs n'avait pas d'incidence sur les taux de cholestérol, de triglycérides et d'insuline ainsi que sur la glycémie à jeun chez les personnes vivant avec le diabète. Bien sûr, ces recherches ont intégré les œufs dans le cadre d'une alimentation équilibrée et nutritive où les aliments entiers peu ou pas transformés étaient à l'honneur dans l'assiette. Ainsi, en choisissant plus souvent des accompagnements sains, comme des légumes et des grains entiers, plutôt que des charcuteries grasses ou des viennoiseries, les œufs peuvent faire partie de l'alimentation des personnes vivant avec le diabète. Bref, c'est l'alimentation dans son ensemble qui aura le plus grand effet sur votre santé globale.

Les diététistes-nutritionnistes sont les plus aptes à vous aider à élaborer un plan personnalisé fondé sur vos objectifs de traitement et vos préférences individuelles.

En choisissant plus souvent des accompagnements sains, comme des légumes et des grains entiers, plutôt que des charcuteries grasses ou des viennoiseries, les œufs peuvent faire partie de l'alimentation des personnes vivant avec le diabète.



PROTÉINES DE QUALITÉ SUPÉRIEURE

Les œufs représentent une bonne source de protéines de haute qualité. Les protéines de l'œuf sont aussi dites « complètes », puisqu'elles renferment les neuf acides aminés essentiels que le corps ne peut fabriquer naturellement. Deux œufs de calibre gros fournissent 13 g de protéines, ce qui fait d'eux un excellent choix à inclure dans les repas et les collations des personnes vivant avec le diabète. Rappelons que les aliments riches en protéines peuvent jouer un rôle important dans la régulation du taux de sucre dans le sang et l'amélioration de la maîtrise de la glycémie.

Fait intéressant: les protéines de l'œuf se retrouvent à la fois dans le jaune et le blanc, en quantités égales. Il est donc important de consommer l'œuf entier pour obtenir la totalité de ses protéines !



UNE MINE D'OR DE NUTRIMENTS

Les œufs cachent sous leur coquille une valeur nutritive exceptionnelle! En plus des protéines de haute qualité, on y retrouve plusieurs nutriments essentiels à la santé.

Qu'en est-il des glucides?

Deux œufs de calibre gros fournissent 1 g de glucides. Un aspect nutritionnel fort intéressant pour une personne vivant avec le diabète.

De « bons gras » en majorité

Plus de la moitié des matières grasses présentes dans les œufs sont des acides gras insaturés, de « bons gras » pour la santé. En effet, les gras insaturés peuvent contribuer à améliorer la santé du cœur. On retrouve également des oméga-3 dans les

œufs, un type de gras jouant un rôle important pour la santé du cerveau et la prévention de maladies cardiovasculaires. Les œufs enrichis d'oméga-3 contiennent 10 fois plus d'oméga-3 que les œufs classiques, un avantage considérable pour les personnes qui souhaitent augmenter leur apport quotidien en ce type de gras.

1, 2, 3... 14 éléments nutritifs!

Un seul œuf fournit à lui seul 14 différents éléments nutritifs importants, notamment la vitamine B₁₂, qui aide à maintenir les cellules sanguines en bonne santé, la vitamine D, qui renforce les os et les dents et peut contribuer à protéger contre certains cancers, du fer, qui transporte l'oxygène aux cellules et aide à prévenir l'anémie, et du sélénium, qui aide à prévenir la dégradation des tissus de l'organisme.

Antioxydants

Les œufs renferment aussi des antioxydants de la famille des caroténoïdes, la lutéine et la zéaxanthine, qui favorisent une bonne vision et peuvent contribuer à réduire le risque de maladies de l'œil liées à l'âge, comme les cataractes et la dégénérescence maculaire.

DÉLICI« ŒUFS » DU MATIN AU SOIR

En plus d'être économiques, les œufs sont très polyvalents en cuisine, il est donc facile de les prévoir au menu. Et pas seulement brouillés au petit-déjeuner! Ils sont aussi délicieux cuits durs dans une salade le midi et peuvent remplacer la viande hachée dans un chili pour le souper. Laissez-vous inspirer par différentes idées de recettes pour varier vos repas à base d'œufs en consultant le site œuf.ca. ■

Les personnes vivant avec le diabète devraient consulter une diététiste-nutritionniste pour obtenir des conseils nutritionnels personnalisés.

SOURCES

1. Fuller, N., et coll. « Effect of a high-egg diet on cardiometabolic risk factors in people with type 2 diabetes: the Diabetes and Egg (DIABEGG) Study-randomized weight-loss and follow-up phase », *Am J Clin Nutr*, 1^{er} juin 2018, 107(6):921-931, pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29741558/;
2. Pourafshar, S., et coll. « Egg consumption may improve factors associated with glycemic control and insulin sensitivity in adults with pre- and type II diabetes », *Food Funct*, 15 août 2018, 9(8):4469-4479, ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30073224;
3. Richard, C., et coll. « Impact of Egg Consumption on Cardiovascular Risk Factors in Individuals with Type 2 Diabetes and at Risk for Developing Diabetes: A Systematic Review of Randomized Nutritional Intervention Studies », *Can J Diabetes*, août 2017, 41(4):453-463, ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28359773.

