

Banane et raisin sont interdits aux personnes diabétiques

FAUX

Tous les fruits frais sans exception peuvent être consommés par la personne diabétique. Proportionnellement au volume consommé, ils apportent, en général, peu de calories, majoritairement sous forme de glucides (= sucres) et véhiculent de l'eau, des fibres, des vitamines, des minéraux et des antioxydants indispensables à l'organisme.

La banane et le raisin sont parfois encore interdits ou bien pointés du doigt dans certains « régimes » remis aux personnes diabétiques : cela doit être nuancé.

Les sucres présents dans ces deux fruits sont le saccharose, le glucose et le fructose. Ce sont des sucres simples qui, comme tous les glucides, apportent 4 kcal/g.

100g de banane apportent 85 kcal (+/- 20g de glucides) et 100g de raisins apportent 65 kcal (+/-15g de glucides).

Qu'on se le dise :

- **la banane mûre ne contient que très peu d'amidon. Ce n'est pas un féculent**, contrairement à la banane plantain qui, elle, se consomme cuite ;
- **le raisin contient une proportion de glucose importante** : sucre dont l'index glycémique est plus élevé.

Le problème est lié essentiellement à la portion, souvent excessive, habituellement consommée pour ces fruits. Qui n'a jamais « picoré » les grains de raisins posés sur la table de la cuisine ? Sans s'en rendre compte, le kilo de raisin, soit 650kcal et 150g de glucides (25 morceaux de sucre), a été consommé en un rien de temps...

Une banane pèse, quant à elle, en moyenne 200 à 300g par fruit, ce qui d'emblée porte l'apport en glucides à +/- 50g de glucides (8 morceaux de sucre) pour 215kcal !

De plus, de par la quantité consommée et/ou la nature du sucre présent (glucose), ces fruits sont qualifiés de très hyperglycémiant.

Les interdire ? Non ! ... mais au moins réfléchir avant de les consommer pour limiter les conséquences.

Nous conseillons de limiter la portion (pas de grignotage, choix de bananes de petit calibre,...) pour maîtriser l'apport en glucides et en calories; nous conseillons également, compte tenu de leur caractère hyperglycémiant, de les consommer en dessert d'un repas mixte ou alors en collation avant une activité physique.

Comparaison pour 1 portion consommée :*

- 1 banane (250g) contient 50g de glucides (8 morceaux de sucre)
- 1 ravier de fraises (250g) contient 13g de glucides (2 morceaux de sucre)
- 1 pomme moyenne (150g) contient 15g de glucides (2,5 morceaux de sucre)
- 15 grains de raisins (120g) contiennent 18g de glucides (3 morceaux de sucre)
- 1 poire moyenne (170g) contient 18g de glucides (3 morceaux de sucre)

* Tables de composition des aliments Nubel 2009 - Poids et mesures : CSH 2005

