

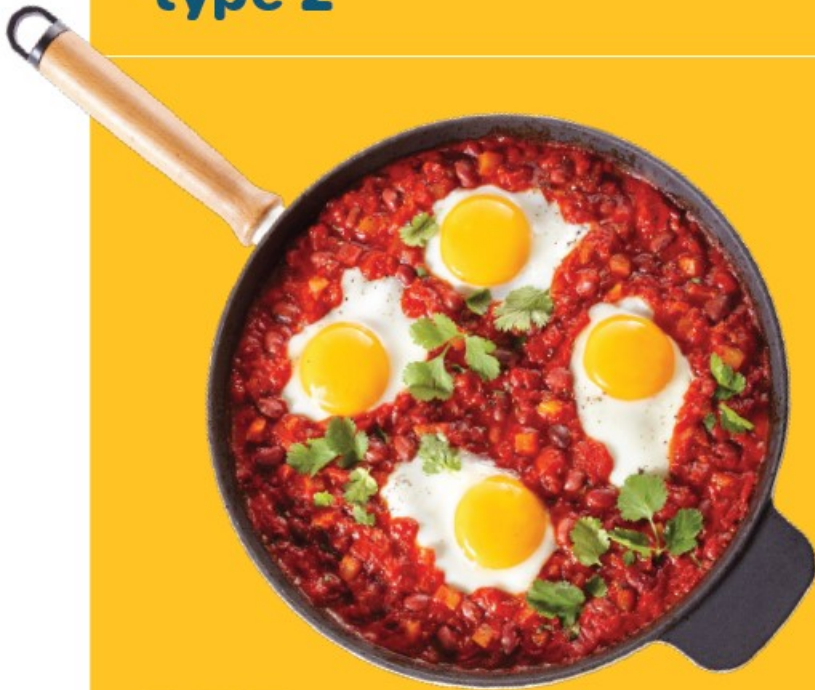
# Les oeufs et le diabète de type 2



oeuf.ca



## Les œufs: un choix qui convient aux personnes atteintes de diabète de type 2



Chili végétarien aux œufs

Les personnes atteintes de diabète de type 2 peuvent manger des œufs sans problème. Des études récentes<sup>1,2,3</sup> confirment que les œufs peuvent faire partie d'une alimentation saine sans avoir d'effets néfastes sur le diabète ou sur la santé cardiaque; ils peuvent même contribuer à stabiliser la glycémie. Ces études<sup>1,2,3</sup> ont conclu que les personnes atteintes de diabète de type 2 peuvent consommer jusqu'à 12 œufs par semaine sans qu'il y ait d'incidence sur leurs taux de cholestérol, de triglycérides et d'insuline, pas plus que sur leur glycémie à jeun. Toutes ces études intègrent les œufs dans une alimentation saine et nutritive composée de légumes, de fruits, de grains entiers, de bons gras et de protéines maigres.

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.* 2018 Jun 1;107(6):921-931. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/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.* 2018 Aug 15;9(8):4469-4479. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30073224>

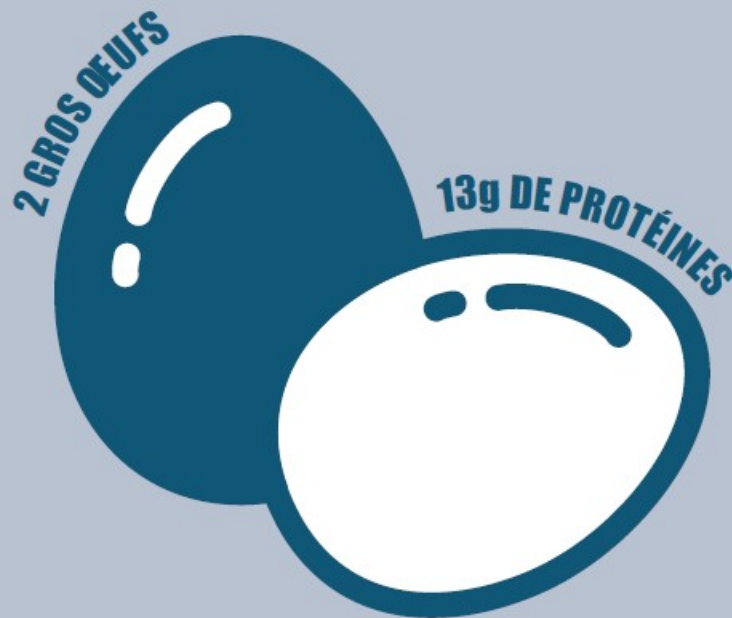
3 Richard, C., et coll. Impact of Egg Consumption on Cardiovascular Risk Factors in Individuals with Type 2 Diabetes and at Risk for Developing Diabetes: A Systematic Review of Randomized Nutritional Intervention Studies. *Can J Diabetes.* 2017 Aug;41(4):453-463. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28741558>



# LA VALEUR NUTRITIVE DES OEUFS

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. Les œufs représentent une source de protéines de haute qualité : deux œufs de gros calibre contiennent 13 g de protéines, ce qui fait d'eux un excellent choix à inclure dans les repas et les collations.

De plus, les œufs ont une faible teneur en glucides : 2 œufs de gros calibre ne contiennent que 1 g de glucides. Ils renferment aussi de nombreuses vitamines et minéraux essentiels ainsi que des antioxydants comme la lutéine et la zéaxanthine, qui contribuent à réduire le risque d'apparition de cataractes et d'autres maladies de l'œil.



# Une alimentation saine pour les personnes diabétiques



Bol poké façon salade niçoise



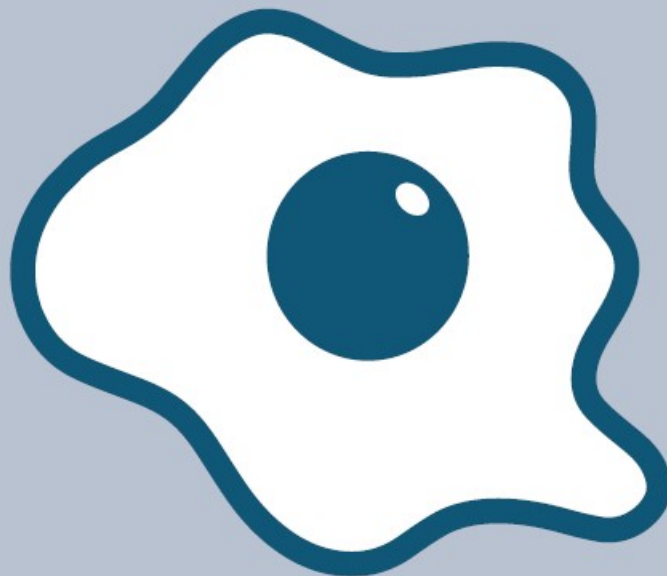
L'alimentation est essentielle à la prise en charge du diabète de type 2 et à la réduction du risque de maladies du cœur. En général, on peut suivre les recommandations du Guide alimentaire canadien qui suggère de remplir la moitié de l'assiette de légumes et de fruits, le quart d'aliments protéinés (comme les œufs) et l'autre quart d'aliments à grains entiers.

Comme il n'existe pas un régime alimentaire précis pour toutes les personnes atteintes de diabète de type 2, les diététistes-nutritionnistes peuvent aider à élaborer un plan alimentaire particulier fondé sur les objectifs de traitement, les préférences alimentaires et les changements qui peuvent être maintenus à long terme.

# LES 3 PRINCIPES DE BASE

Voici quelques principes de base d'une alimentation équilibrée pour les personnes atteintes de diabète de type 2 :

- Privilégiez plus souvent les légumes, les fruits, les grains entiers, les légumineuses et les œufs, ainsi que les volailles, viandes, produits laitiers et poissons maigres.
- Réduisez votre consommation de pâtisseries, de boissons sucrées, de grains raffinés, d'aliments prêts à manger, de collations salées et de viandes transformées.
- Préparez plus de repas à la maison à partir d'aliments frais, colorés et contenant peu ou pas d'aliments hautement transformés.



Pour des conseils alimentaires personnalisés, consultez une diététiste-nutritionniste membre de l'Ordre des diététistes nutritionnistes du Québec ([www.odnq.org](http://www.odnq.org)).



# RAMEQUINS AUX LÉGUMES GRILLÉS, OEUFS ET FROMAGE



## Ingrédients

- 4 tasses (1 litre) de mélange de légumes surgelés de style californien
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre balsamique
- Sel et poivre du moulin au goût
- 4 œufs
- 1 tasse (250 ml) de cheddar doux râpé

## Préparation

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, mélanger les légumes avec l'huile et le vinaigre. Saler et poivrer.
3. Cuire au four de 20 à 25 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes soient rôtis. Retirer du four
4. Huiler quatre ramequins ou cassolettes, puis y répartir les légumes. Casser délicatement un œuf dans chaque ramequin, puis couvrir de cheddar.
5. Cuire au four de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient pris.

Pour fournir des œufs à 9 millions de Québécois.ses, ça en fait des poules à nourrir, jour après jour. Que ce soit à l'épicerie, dans les restaurants, dans nos écoles et nos hôpitaux, pour les boulangeries et les pâtisseries ainsi que pour les produits transformés comme la mayonnaise, les producteurs d'œufs du Québec sont disponibles pour répondre à la demande des consommateurs d'ici.



Un œuf  
bien de  
chez nous!



Au Québec, c'est

---

**200 producteurs et  
5,9 millions de poules**

qui s'occupent à nous alimenter en œufs à longueur d'année.

---

# D'où vient votre œuf ?



## DÉCOUVREZ-LE EN 3 ÉTAPES FACILES

1

Rendez-vous au [oeuf.ca](http://oeuf.ca)

2

Entrez le code de votre œuf  
dans la case appropriée

3

Découvrez votre  
producteur d'œufs



Fédération des  
producteurs d'œufs  
du Québec