

Glycemic Index



and Glycemic Load of FiberPasta

Évaluation de l'index glycémique

L'index glycémique des pâtes Fiberpasta (spaghetti) a été étudié chez des volontaires sains (n=20), en utilisant 50g de glucose anhydre comme aliment de référence. L'augmentation des niveaux glycémiques a été évaluée pour différents temps (0-120min). Comme le montre la figure 1, une augmentation de la glycémie postprandiale a été observée après la prise d'aliments de référence et de pâtes. L'aire incrémentielle sous la courbe de réponse au glucose (AUC) a été calculée en utilisant le rôle trapézoïdal. L'indice glycémique des pâtes a été exprimé comme le rapport entre l'ASC des pâtes et l'ASC de l'aliment de référence (glucose).

$$\text{Index glycémique (IG)} = (\text{AUC pâtes} / \text{AUC glucose}) * 100$$

Résultats de l'étude

Dans la figure 1, les valeurs moyennes de glucose plasmatique obtenues après la consommation de pâtes-Fiberpasta par rapport à la référence (glucose), ont été montrées. La valeur moyenne de l'ASC obtenue après consommation de pâtes ($43,7 \pm 17,1 \text{ mmol} * \text{min} / \text{L}$) est significativement inférieure à celle obtenue avec l'aliment de référence ($185,4 \pm 67,7 \text{ mmol} * \text{min} / \text{L}$). Les valeurs de l'indice glycémique de FiberPasta varient entre 11 % et 37 % et la valeur moyenne est de $23,5 \pm 9,1 \%$.

La charge glycémique d'une portion de FiberPasta (80g) est de $10,8 \pm 4,3$

Figure 2 :

Index Glycémique Alimentaire

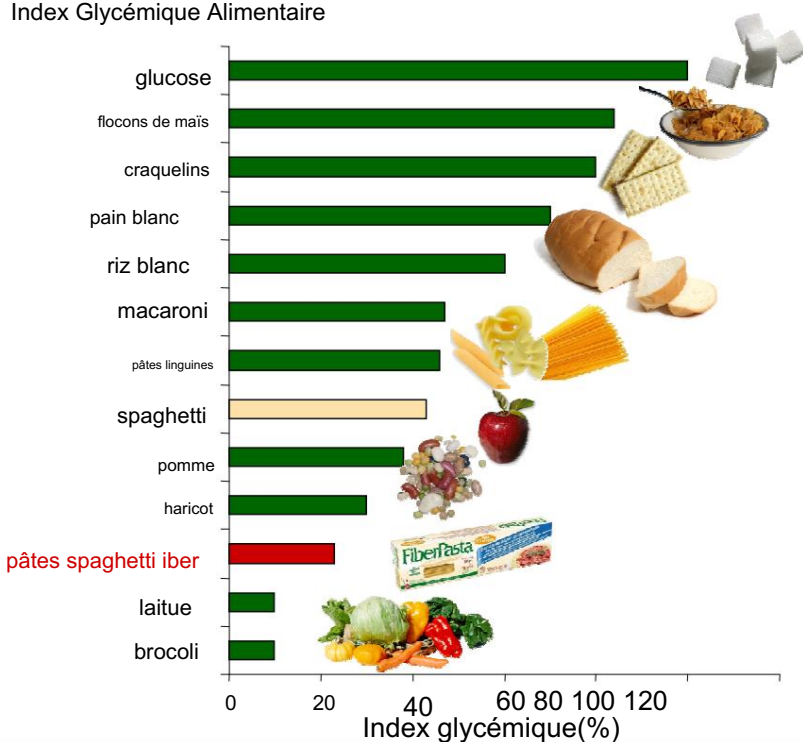
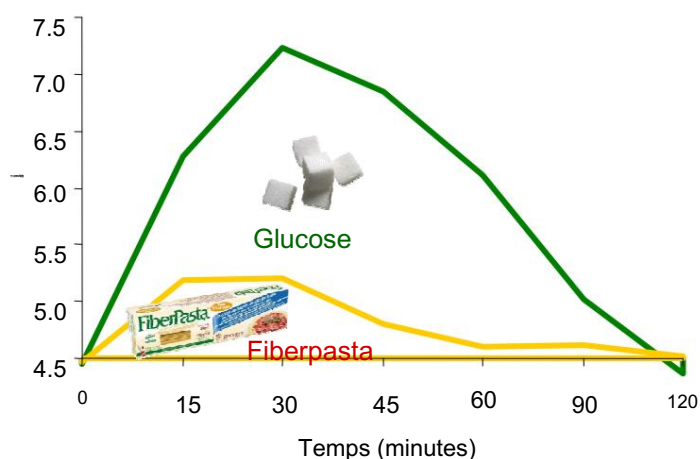


Figure 1 : Variation de la glycémie après la prise de 50g de glucose et après la consommation de 50g FiberPasta



Conclusion :

FiberPasta (spaghetti) a un index glycémique de 23,5 % et une charge glycémique de 10,8 ; il peut donc être considéré comme un aliment à faible indice glycémique (Figure 2).

Le faible index glycémique de FiberPasta est dû à sa composition riche en fibres alimentaires et en protéines (15% de fibres, 15% de protéines)