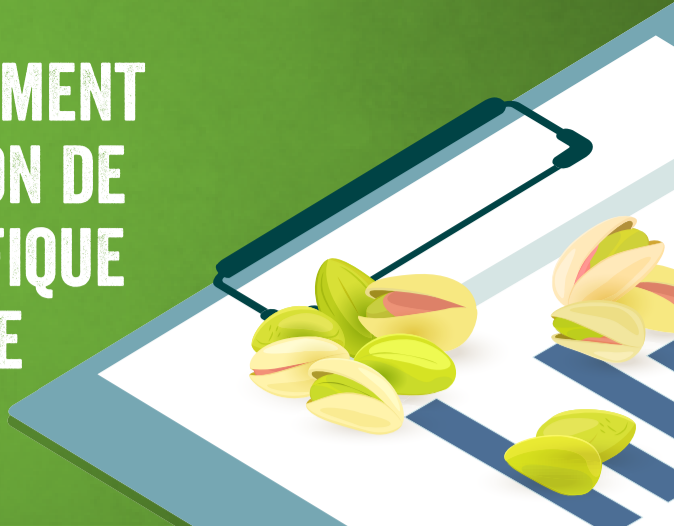
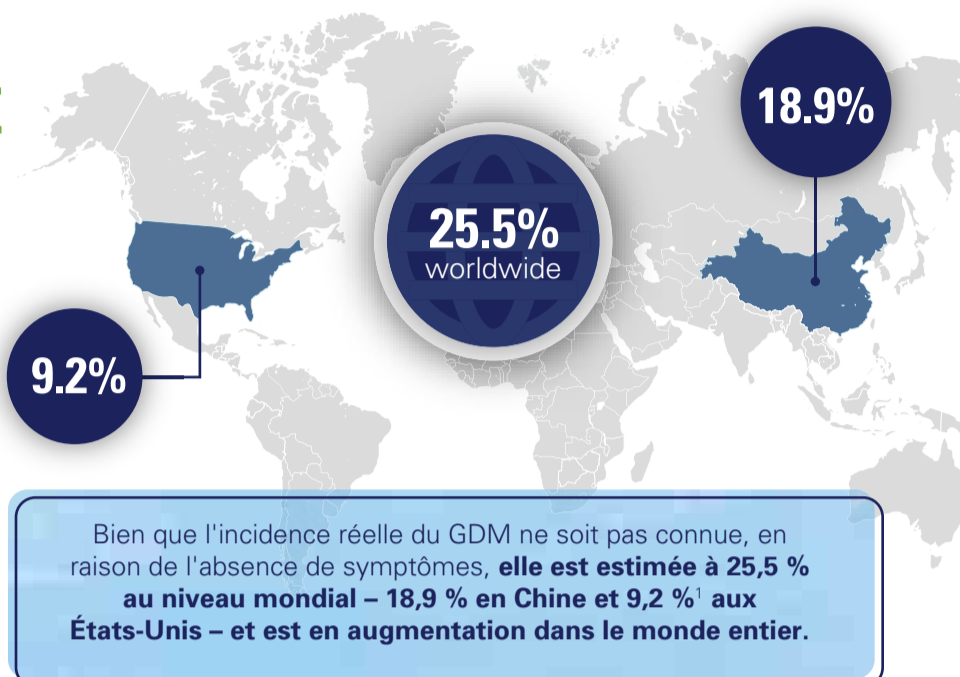


UNE ÉTUDE A ÉTÉ MENÉE RÉCEMMENT POUR DÉTERMINER SI 1,5 PORTION DE PISTACHES POUVAIT ÊTRE BÉNÉFIQUE POUR LES FEMMES ATTEINTES DE DIABÈTE GESTATIONNEL



QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE GESTATIONNEL ?

Le diabète gestationnel (GDM) apparaît pendant la grossesse. Comme les autres types de diabète, le GDM a un impact sur l'utilisation du sucre (glucose) par les cellules. Le GDM est synonyme de glycémie élevée, qui peut avoir des répercussions sur la santé de la mère et sur celle du bébé.



42 g de pistaches² correspond environ à 1,5 portion, soit une grosse poignée

PISTACHES ET GROSSESSE

L'objectif de l'étude était d'observer les effets de l'ingestion de pistaches sur des femmes enceintes souffrant de diabète gestationnel. Les investigateurs souhaitent déterminer si une ration de pistaches de 42 g (1,5 portion) pouvait être bénéfique pour les femmes atteintes de diabète gestationnel.

PROTOCOLE DE L'ÉTUDE

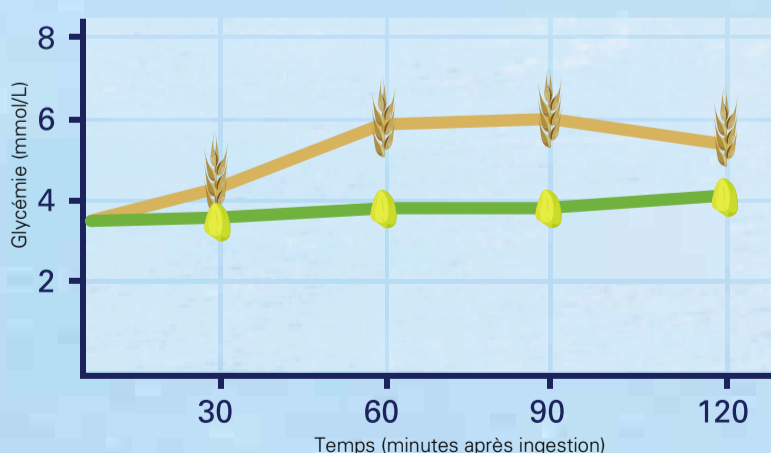
Deux groupes de femmes enceintes souffrant de GDM ont consommé après un jeûne d'une nuit, soit 42 g de pistaches, soit 100 g de pain au blé complet³ (2 tranches). Au bout de sept jours, les groupes étaient intervertis.

42 grammes de pistaches **VS** **100** grammes de pain au blé complet



RÉSULTATS DE L'ÉTUDE

Les femmes présentait une augmentation de leur glycémie significativement plus faible après la consommation de pistaches qu'après la consommation de pain au blé complet. En fait, les niveaux de glycémie après consommation des pistaches étaient comparables aux niveaux de référence.



Pendant les deux heures qui ont suivi l'ingestion des pistaches, l'augmentation totale de la glycémie a été **bien plus faible qu'après l'ingestion du pain au blé complet.**

Pour en savoir plus, consultez le site AmericanPistachios.fr



1. <http://dx.doi.org/10.5888/pcd11.130415>

2. 42 grammes = environ 1 portion et demie. Une portion = environ 49 pistaches.

3. 100 grammes de pain au blé complet = environ deux tranches.