



# FUNG FEED

## COMPRENDRE L'INDICE GLYCÉMIQUE DE MES CROQUETTES

L'indice glycémique (IG) est une valeur permettant de comparer la capacité de différentes sources de glucides à élever le taux de sucre dans le sang (glycémie). Il indique à quelle vitesse le glucose contenu dans l'aliment se retrouve dans le sang.



Quand un aliment est ingéré, il entraîne une hausse de l'insuline, hormone qui permet d'abaisser la glycémie sanguine en stockant le glucose sous forme de glycogène dans l'organisme. Les capacités de stockage du glucose sont limitées, en cas de saturation, l'organisme stocke l'excédent de glucides sous forme de triglycérides (graisses). Plus l'IG d'un aliment est élevé, plus il va augmenter rapidement la glycémie sanguine, ce qui entraînera une importante libération d'insuline et donc un stockage plus important des glucides sous forme de graisses.

Ainsi, la consommation d'aliments à indice glycémique élevé induit une satiété de courte durée car la glycémie sanguine diminue rapidement après la prise alimentaire. À long terme, la consommation d'aliments à IG élevé peut provoquer une résistance à l'insuline et le stockage de l'excédent de glucides sous forme de graisses et donc le surpoids.

### POUR INFORMATION :

- Aliments à IG bas < 55
- Aliments à IG modéré entre 55 et 70
- Aliments à IG élevé >70

Le sorgho, source de glucides utilisée dans les aliments complets FUNGFEED, a un indice glycémique modéré (65 pour la farine sorgho) contrairement aux autres sources de glucides couramment utilisées dans les croquettes (blé, riz, tapioca, etc.). Pour exemple, la farine de riz blanche a un indice glycémique élevé de 95.

La présence de fibres végétales solubles dans les aliments FUNGFEED permet de diminuer davantage l'index glycémique de ces derniers. La présence de lipides et de protéines, en ralentissant le processus de digestion et donc la vitesse d'absorption des glucides, permet également de réguler la glycémie.

La consommation d'un aliment à l'indice glycémique bas/modéré permettant de limiter les pics de glycémie a de nombreux intérêts :

- Pour les animaux diabétiques, qui doivent éviter au maximum l'hyperglycémie, dont les symptômes sont une soif et une fatigue intense.
- Réduire le risque de diabète en sollicitant moins le pancréas et sa sécrétion d'insuline. Si la sécrétion d'insuline devient insuffisante, trop de sucre sera présent dans le sang, ce qui peut conduire au diabète.
- Limiter la prise de poids. Comme vu précédemment, l'insuline favorise le stockage des sucres excédentaires sous forme de graisses par l'organisme.
- Réduire le risque de maladies cardiovasculaires. Si les triglycérides (graisses) s'accumulent, elles peuvent être à l'origine d'une hypertriglycéridémie pouvant entraîner des maladies cardiovasculaires.
- Prolonger le sentiment de satiété, comme vu précédemment. En effet, les glucides entraînant un fort pic de glycémie sont à l'origine d'une sécrétion importante d'insuline et donc d'une hypoglycémie réactionnelle survenant plus rapidement. La sensation de faim arrive plus vite et pousse nos compagnons à réclamer de la nourriture... ! et les humaines à en donner...

On entre alors dans un cercle vicieux avec une prise de poids pouvant s'accompagner de diabète et maladies cardiovasculaires.

Donc... Pour le bien-être et la santé de votre animal, veillez à choisir des aliments à indice glycémique modéré, tels que les\_croquettes FUNGFEED !

