Régime diabète : 2 gros repas valent mieux que 6 petits

La composition des deux régimes

Le premier type de régime testé était constitué de **deux gros repas** (petit déjeuner et déjeuner) contre un régime constitué de **six collations**. Les deux régimes étaient hypocaloriques et apportaient le même nombre de calories. Les patients suivaient les deux régimes l'un après l'autre.

Dans les deux cas les patients **perdaient du poids mais plus avec le régime 2 repas**.

Des différences notables entre les deux régimes

La glycémie à jeun et le niveau de peptide C (qui dépeint la synthèse d'insuline) diminuent dans les deux régimes mais plus dans le régime deux repas. Ce dernier permet aussi de faire baisser le glucagon à jeun. La sensibilité de l'insuline augmente dans les deux cas, mais surtout dans le régime deux repas.

Conclusion : deux repas valent mieux que six collations

Ainsi, sur cette petite étude, les chercheurs ont montré qu'il valait mieux faire **deux gros repas plutôt que de fractionner les collations**, même dans le cadre d'un régime. Il restera cependant à reproduire ces résultats sur un plus grand échantillon de patients.

Source : Diabetologia. 18 Mai 2014
Eating two larger meals a day (breakfast and lunch) is more effective than six smaller meals in a reduced-energy regimen for patients with type 2 diabetes: a randomised crossover study.
Kahleova H et al

Auteur : Loïc Leroux