

Conseils alimentaires en cas de diabète

Les diabétiques doivent-ils manger du sucre ?

OUI ! Votre organisme a besoin d'énergie pour fonctionner. Cette énergie est apportée par les différents sucres contenus dans les aliments. Ces sucres sont le principal carburant de l'organisme de chacun, diabétique ou non...

NB : "Hydrate de carbone" ou "glucide" sont d'autres mots qui signifient "sucre".

Où trouve-t-on les glucides ?

Différents groupes d'aliments contiennent du sucre :

Les farineux (pâtes, riz, pommes de terre, pain, polenta, semoule, maïs...)

Les fruits (crus, cuits, jus, fruits secs)

La plupart de produits laitiers (lait, yoghourt, flans...) mais pas le fromage

Les produits "sucrés", dans lesquels du sucre a été ajouté (sucre blanc, bonbons, pâtisseries, soda...)

Combien de glucides faut-il manger ?

La quantité précise dépend des besoins individuels de chacun. Votre diététicien-ne peut les calculer et les traduire en portions d'aliments.

Une règle simple est de consommer une source de glucides environ toutes les 3 heures, sauf la nuit. Donc un aliment contenant des glucides à chaque repas (matin, midi et soir) et à chaque collation (2-3 fois par jour).

Y a-t-il des aliments interdits pour un diabétique ?

NON. Tous les aliments sont permis, mais la quantité consommée ne doit pas dépasser les besoins individuels.

Les légumes et les fruits, les farineux, les produits laitiers et les aliments protéiques (viande, poisson, œuf, tofu), les matières grasses et les aliments-plaisir, tous font partie de l'alimentation équilibrée.

Consommez des légumes en abondance

Certains éléments présents dans les légumes et les fruits semblent protecteurs contre les cancers et les maladies cardiovasculaires.

Il est recommandé de consommer au moins 1 légume à chaque repas et 2 fruits par jour.

Maintenez un poids de santé

Si vous avez un excès de poids, la perte de 3-5 kilos permettra d'améliorer vos glycémies, de diminuer vos besoins en médicaments et de diminuer la gravité d'autres maladies (cholestérol élevé, hypertension, douleurs dorsales ou articulaires).

Si vous souhaitez perdre du poids, évitez les régimes draconiens, souvent risqués pour la santé.

Conseils:

- Modérez votre consommation de graisses, de sucre ajouté et d'alcool
- Bougez! Marchez, prenez l'escalier, faites du vélo, du jardinage, de la natation ou de la gymnastique.

Diabète et Activité physique

La pratique régulière d'activité physique est bénéfique pour l'équilibre de votre diabète. En fonction de la durée et de l'intensité de l'effort, pensez à augmenter votre apport en hydrates de carbone.

Effort modéré : marche, jardinage, ski, vélo en ville

Plus de 30 minutes : 1 collation avant, 1 collation par heure d'activité et 1 collation après

Moins de 30 minutes : 1 collation avant + 1 collation après

Une journée:

1 équivalent farineux supplémentaire matin, midi et soir + 2 collations par heure

Au restaurant ou lors d'invitations

L'alcool ne fait pas bon ménage avec le diabète. Evitez absolument l'alcool sans apport de glucides. Sinon, les mêmes recommandations que pour la population non-diabétique sont valables: 1 verre de vin par repas.

Ne restez pas à jeun trop longtemps: si le repas est servi beaucoup plus tard que d'habitude, prenez une collation supplémentaire.

Mangez selon vos habitudes, tout en respectant la ration de glucides. Évaluez, à l'œil, la ration alimentaire adaptée.

Exemple de répartition sur la journée

Voici un exemple de répartition pour une personne diabétique ou non. Votre diététicien-ne peut vous aider à personnaliser cet exemple selon vos habitudes et vos besoins.

Petit déjeuner

pain ou biscottes ou céréales

confiture ou miel

beurre

thé ou café

Collation

1 portion de fruit ou de produit laitier ou d'aliment plaisir

Repas de midi

Farineux (p.ex. pâtes, riz, pommes de terre, pain, maïs, etc.)

Légumes et/ou salade

Viande ou volaille ou poisson ou œufs ou tofu ou fromage

Huile (olive, colza, tournesol, pépins de raisin, carthame ...)

Dessert

Collation

1 portion de fruit ou de produit laitier ou d'aliment plaisir

Repas du soir

Même répartition que le midi

Collation

1 portion de fruit ou de produit laitier ou d'aliment plaisir