

Alimentation et diabète

Manger équilibré impacte sur l'équilibre de votre diabète et sur les facteurs de risque cardio-vasculaire.

Manger équilibré, c'est :

- Manger de tout, en quantités adaptées à votre faim
- Varier le plus possible votre alimentation
- Cuisiner davantage afin de prendre plus de plaisir à chaque consommation
- Consommer plusieurs repas répartis dans la journée

Et si la sensation de faim se manifeste entre les repas, il est possible de prendre une collation (*ex : une boisson non sucrée, un laitage, un fruit ou un morceau de pain*).

Manger dans les meilleures conditions : dans le calme, lentement, en mastiquant assez longtemps pour retirer un maximum de plaisir.

Consommer des féculents, des légumes secs et/ou du pain à chaque repas (glucides) : ces aliments représentent le socle de notre alimentation. Ils évitent les fringales et le risque d'hypoglycémie. On améliore leur effet sur la glycémie en les choisissant peu raffinés (semi complets ou complets).

Manger 2 à 3 fruits par jour répartis dans la journée **et des légumes** chaque jour : leurs fibres freinent l'assimilation des glucides.

Varier les graisses quotidiennement

- **Plus de** graisses végétales
- **Plus de** poisson : min. 2 fois par semaine (alterner les espèces)
- **Préférer** les produits laitiers au lait $\frac{1}{2}$ écrémé
- **Moins de** pâtisseries, viennoiseries, gâteaux apéritif, chips, mayonnaise, charcuterie, viandes grasses, feuilletés, frites, plats préparés.....

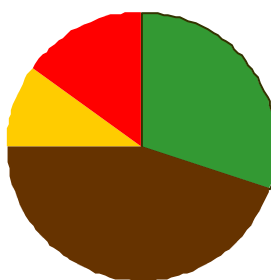
Consommer des desserts « sans sucre ajouté » au quotidien (produits laitiers, compotes, etc...) et garder les desserts sucrés ponctuellement : invitations, extérieur, envie irrésistible de se faire plaisir.

Si vous consommez de l'alcool, de préférence au cours des repas avec modération : 2 verres */jour maximum

* 1 verre d'alcool = 1 verre de vin (120 cc) ou 250 cc de bière ou 50 cc d'apéritif.

En pratique, bien manger, c'est :

A chaque repas :



- 1 - Féculents/pain
- 2 - Légumes
- 3 - Protéines
- 4 - Matières grasses

De l'eau
pour
s'hydrater

1. Féculents et/ou pain

- Pâtes, Riz, Quinoa
- Avoine, Sarrasin
- Pomme de terre
- Lentilles, Haricots blancs...
- Maïs
- Semoule, Farine, Pain...
- Etc...

2. Légumes

- Haricots verts
- Topinambours
- Carottes
- Poireaux
- Céleri
- Choux
- Betteraves
- Radis
- Etc...

3. Protéines

- Poulet, Dinde...
- Bœuf, Agneau, Veau
- Porc : Jambon,
- Charcuterie...
- Œufs
- Poisson : conserves,
- Poissons fumés...
- Crustacés, Coquillages
- Fromage, produit laitier
- Etc...

4. Matières grasses

Assaisonnement

Huile de colza ou noix
(2 cuillères à soupe/jour)

Cuisson

Huile d'olive
ou Mélange 4 huiles
(1 cuillère à soupe/jour)

Pour compléter le repas (ou en collation) :

Un produit laitier

- Fromage
- Yaourt
- Entremets
- Etc...

Un fruit

- 1 Pomme
- 1 Orange
- 2 Kiwis
- 1 Banane
- ¼ Ananas
- 250g fraises
- 3 Abricots secs
- 1 Compote ss sucre ajouté
- Etc...

Pour démarrer la journée, le petit déjeuner :

Une boisson

Un produit céréalier

De la matière grasse

Possibilité de le compléter par **un fruit**
ou/et **un produit laitier**