



▶▶▶ Une question d'équilibre

▶ **L'alimentation équilibrée,** comme l'activité physique régulière, est la base du traitement du diabète.

POURQUOI FAUT-IL MANGER ÉQUILIBRÉ ?

- ▶ **Pour éviter** les variations trop importantes de glycémie (taux de sucre dans le sang).
- ▶ **Pour perdre** du poids ou maintenir un poids normal.
- ▶ **Pour répondre** aux besoins nutritionnels.

MANGER ÉQUILIBRÉ, C'EST :

- Faire 3 repas par jour.
- Ne pas sauter de repas.
- Éviter les grignotages entre les repas.
- Manger des féculents à chaque repas.
- Manger le plus souvent possible des légumes verts.
- Manger et cuisiner moins gras.



- Manger 2 à 3 fruits par jour.
- Remplacer la viande par le poisson au moins 3 fois par semaine.
- Éviter la consommation de produits contenant du sucre ajouté.
- Boire au minimum 1,5 litre d'eau par jour.
- Limiter votre consommation de sel.
- Limiter votre consommation d'alcool.

UN REPAS ÉQUILIBRÉ, C'EST :



- des féculents
- des légumes verts
- du poulet ou du poisson ou de la viande
- 1 fruit
- de l'eau
- des matières grasses en petite quantité
- et, si ceci fait partie de vos habitudes, 1 produit laitier

Manger équilibré, c'est donc manger de tout en évitant les excès !

BIEN BOIRE, C'EST :



- Boire de l'eau.
- **Attention :** l'alcool est une source de calories qui entraîne une prise de poids.
- 1 à 2 verres de vin par jour maximum au cours du repas.
- Méfiez-vous, la bière contient du sucre.

L'eau est la meilleure des boissons !

► Choisir les bons sucres

Les sucres font monter la glycémie.
Il existe 3 types de sucres.

LE SUCRE AJOUTÉ (= SACCHAROSE) est contenu dans les aliments ou boissons à goût sucré. Certains augmentent plus que d'autres la glycémie et sont donc très hyperglycémifiants.

• *Les plus hyperglycémifiants :*

- Sucre, sodas, jus de fruits sucrés, sirop
- Confiture, miel, fruits au sirop, fruits confits, pâtes de fruits, bonbons...

Il faut éviter de les consommer (sauf en cas d'hypoglycémie).



• *Ceux qui sont un peu moins hyperglycémifiants :*

- Pâtisseries, glaces, laitages sucrés, chocolat...

Ils contiennent du sucre ajouté, mais aussi des graisses et entraînent une prise de poids.

Ces plaisirs sucrés doivent rester occasionnels et être pris en petite quantité, plutôt en fin de repas.



• *Ils peuvent être remplacés par des aliments ou boissons :*

- "sans sucre ajouté" (compotes SANS SUCRE, laitage nature ou un jus de fruits 100%)
- "light" (soda ou sirop light, laitages édulcorés). Leur goût sucré est donné par un édulcorant, "faux sucre".



Attention à ne pas en consommer en excès car ils entretiennent l'envie de vrai sucre.

LE SUCRE DES FRUITS (= FRUCTOSE). Même si les fruits contiennent du sucre, ils sont riches en vitamines, en fibres, en minéraux et en eau.

Le fruit complète le repas et comble la faim, c'est le meilleur des desserts. 2 à 3 parts de fruits par jour maximum et de préférence en fin de repas.

Attention, même les jus de fruits "sans sucre ajouté" font monter votre glycémie (à consommer occasionnellement coupé avec de l'eau).



LE SUCRE DES FÉCULENTS (= AMIDON) est la source principale d'énergie. Il faut la répartir sur la journée.

A consommer aux 3 repas en quantité limitée. Les féculents sont indispensables au bon équilibre de votre diabète. Certains augmentent la glycémie plus que d'autres.



► Les légumes verts

sont riches en vitamines, en **fibres**, en minéraux et en eau.

- Ils améliorent l'équilibre du diabète en ralentissant le passage des sucres dans le sang et diminuent l'absorption des graisses.
- Ils limitent les petites faims entre les repas en ralentissant le temps de digestion.

Mangez-les à volonté à chaque repas !



► Les V.P.O

(viandes, poissons, oeufs, volaille, coquillages, crustacés, jambon)

- La viande étant associée aux mauvaises graisses, c'est toujours mieux de la remplacer par du poisson au moins 3 fois par semaine.

► Les produits laitiers

- Préférez les laitages demi écrémés ou écrémés, sans sucre ajouté ou édulcorés.
- Limitez les fromages (riches en graisses) à 1 part par jour.

► Choisir les bonnes graisses

LES GRAISSES AJOUTÉES

En limitant votre apport en graisses, vous stabiliserez votre poids et préserverez vos artères.

GRAISSES VÉGÉTALES

- Les huiles sont à privilégier mais sachez qu'elles sont toutes aussi grasses. Il est conseillé de les varier :
 - Pour la cuisson ou l'assaisonnement : arachide, olive, maïs, pépin de raisin.
 - A utiliser crues (pour l'assaisonnement) : soja, colza, noix.
- La margarine et le lait de coco doivent être consommés en petite quantité, crus ou légèrement chauffés.



GRAISSES ANIMALES

- Le beurre est à consommer en petite quantité cru ou légèrement fondu.
- Les autres graisses, telles que bœuf, porc, volaille ne doivent pas être utilisées car elles sont dangereuses pour le coeur et les artères.

Utilisez au maximum 1 cuillère à soupe d'huile (càs) pour 1 personne et pour 1 repas !

1 càs d'huile =

- 1 càs rase de margarine
- 1 càs rase de beurre
- 2 càs rases de crème fraîche épaisse
- 2 càs rases de lait de coco
- 1 càs rase de mayonnaise



Soit sur la journée :

- | | | |
|-----------------|---------------|---------------|
| Matin | Midi | Soir |
| 1 càs de beurre | 1 càs d'huile | 1 càs d'huile |



LES GRAISSES VISIBLES

Certains aliments contiennent de grandes quantités de graisses dans des parties qu'il est facile de retirer :

- Peau des volailles, gras de la viande et du jambon.
- Tête des crevettes et des poissons, langoustes (riche en cholestérol).
- Huile des conserves de poisson (à égoutter).
- Gras des conserves de viande (à égoutter après les avoir chauffé au bain-marie).



LES GRAISSES CACHÉES










Certains aliments contiennent de grandes quantités de graisses qui ne se voient pas toujours.

- Aliments frits (nems, samoussas, frites...) ou panés.
- Charcuteries : pâté, rillettes, saucisses...
- Viennoiseries : croissants, pains au chocolat...
- Pâtisseries
- Fromages
- Chips, biscuits apéritifs
- Fruits oléagineux : cacahuètes, pistaches, amandes, noix de cajou, avocat, olives noires...



Mangez-en le moins possible !

► Astuces pour cuisiner moins gras. Bien choisir les modes de cuisson.

FRITURE		<i>Aliments plongés dans de l'huile chaude.</i>	À ÉVITER
MARINADE		<i>Aliments marinés dans de l'huile.</i>	À ÉVITER
SAUTER REVENIR		<i>Cuisson sans matière grasse ou en très petite quantité dans une sauteuse, cocotte ou poêle, de préférence à revêtement anti-adhésif.</i>	AUTORISÉ
GRILLER OU CUIRE À LA BRAISE		<i>Cuisson au grill, au barbecue sans matière grasse ajoutée (attention à ne pas brûler les aliments).</i>	RECOMMANDÉ
RÔTIR		<i>Cuisson au four ou à la broche sans matière grasse ajoutée.</i>	RECOMMANDÉ
BOUILLIR		<i>Cuisson dans l'eau ou au court bouillon sans matière grasse ajoutée.</i>	RECOMMANDÉ
EN PAPILOTE		<i>Cuisson dans une feuille de papier sulfurisé (ou papier cuisson) ou dans une feuille végétale (ex : bananier), au four ou au barbecue sans matière grasse ajoutée.</i>	RECOMMANDÉ
AU MICRO-ONDES		<i>Cuisson sans matière grasse ajoutée.</i>	RECOMMANDÉ
À LA VAPEUR		<i>Cuisson au dessus d'une petite quantité d'eau (marmite à pression ou cuit vapeur) sans matière grasse ajoutée.</i>	RECOMMANDÉ

VOUS POUVEZ UTILISER SANS CRAINTE ÉPICES ET AROMATES :

oignon, ail, citron, herbes (persil, oignon vert, menthe, quatre épices), piment, vinaigre, safran, poivre, muscade, coriandre, zeste de citron...

... ET AVEC MODÉRATION L'UN DE CES CONDIMENTS SALÉS :

soyo ou maggi ou sel ou moutarde.

