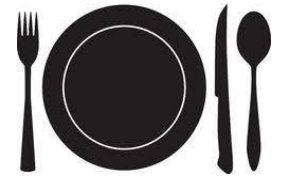


Alimentation et diabète



Alimentation du diabétique = Alimentation équilibrée

Une alimentation équilibrée permet de mieux contrôler son poids et d'équilibrer son diabète tout en conservant le plaisir de manger.

Elle se compose de **3 repas par jour** et **si nécessaire une ou plusieurs collations** (en fonction des besoins et de l'activité physique).

Des légumes à volonté car ils contribuent au contrôle de l'appétit et du poids.

Les glucides

- C'est le **carburant de l'organisme**.
- Il est **nécessaire d'en manger à chaque repas**.
- Il est important de consommer une quantité régulière de féculents, pain et fruit aux repas afin d'éviter les variations de glycémie.
- Il est conseillé de **limiter la consommation de produits sucrés**. Ils peuvent être consommés occasionnellement **à la fin des repas** en utilisant des équivalences. Attention ils contiennent souvent des graisses.

Les lipides

- Evitez d'associer plusieurs aliments riches en graisses dans un même repas.
Exemple → Eviter : charcuterie / entrecôtes + frites / fromage / pâtisserie
Préférer : salade verte / entrecôte + frites / fromage blanc / sorbet
- **Choisissez des modes de cuisson et un matériel adapté** : grillé (viandes et poissons), vapeur (légumes, poisson), à l'eau (pot au feu, poisson court bouillon, légumes), au four (poissons et viandes), en papillotes...
- **Bien choisir les matières grasses** pour aider à maintenir un taux de cholestérol correct. En effet, le diabète est l'un des facteurs de risques des maladies cardiovasculaires.

Pour protéger vos artères il faut donc :

- **Privilégier les graisses végétales** (huiles colza, tournesol, olive, noix etc...) : **riches en graisses insaturées et en vitamine E**, elles sont bénéfiques pour la santé, mais n'oubliez pas qu'elles sont aussi très caloriques et qu'il faut donc en **contrôler la quantité**.
- **Modérer les graisses animales** (viande grasse, charcuterie, beurre, fromage, etc...) : **riches en graisses saturées** qui ont tendance à élever le taux de cholestérol, mis à part les poissons gras qui apportent de bonnes graisses.