



CENTRE HOSPITALIER
EMILE MAYRISCH



CELLULE DIETETIQUE
ALIMENTATION CONSEILLÉE EN CAS DE DIABÈTE

Rôle de l'alimentation et poids corporel

Quelle est la place de l'alimentation dans le traitement de la personne diabétique ? Dois – je suivre un régime strict et restrictif ?

Quels que soient le type de diabète et le type de médicaments utilisés, une alimentation équilibrée est une nécessité sans laquelle il est illusoire d'espérer prendre en charge correctement son diabète.

Mais, alimentation équilibrée ne signifie pas régime au sens où on le pense habituellement... et les mots nutrition et diététique souvent utilisés à ce propos correspondent en fait à des principes fort simples à mettre en œuvre et qui ne correspondent pas du tout à une liste d'aliments interdits et une liste d'aliments autorisés, ni à des recettes de cuisine compliquées !

Les règles de base consistent en une alimentation équilibrée, l'obtention ou le maintien d'un poids le plus proche du « poids de forme » et la pratique régulière d'une activité physique.

Quels sont mes objectifs au travers de l'alimentation ?

Le poids de chaque individu dépend de sa taille, de son sexe, de l'importance de son squelette, de ses muscles et de ses graisses situées sous la peau ou à l'intérieur du corps.

D'un point de vue médical, le « poids idéal théorique » correspond au poids qui conduit au risque le plus faible de mortalité et de maladies (diabète, augmentation des graisses dans le sang, hypertension et maladies cardiovasculaires, difficultés respiratoires, problèmes articulaires...) liées au poids. Il s'agit donc du poids théorique censé assurer un état de santé optimal.

Le BMI (Body Mass Index) ou IMC (Indice de Masse Corporelle) se calcule en divisant le poids (kg) par la taille (m) au carré :

$$\begin{aligned} \text{Ainsi une personne de 80 kg et 1.65m a un BMI de :} & \quad 80\text{kg} \\ & \quad \frac{\quad}{(1.65\text{m} \times 1.65\text{m})} \\ & = 29.4 \text{ kg / m}^2 \end{aligned}$$

Quel est le BMI « idéal » ?

BMI < 20 kg/m²
Maigreur

BMI 20-25 kg/m²
Poids de forme

BMI 25-30 kg/m²
Surpoids

BMI >30 kg/m²
Obésité

Quel est le tour de taille idéal ?

La mesure du tour de taille permet d'évaluer, plus précisément que l'indice de masse corporelle, le risque spécifique de souffrir d'une maladie cardiovasculaire, de diabète et / ou de faire de l'hypertension.

On mesure le tour de taille avec un ruban à mesurer placé juste sous la dernière côte, à la fin d'une expiration, sans exercer de pression sur la peau

Femme
< 80 cm
80- 88 cm
>88 cm

Homme
< 94 cm
94-102 cm
>102 cm

Que faire en cas de surpoids ou obésité ?

Toute perte de l'excès de poids sera bénéfique à la prise en charge et à l'équilibre de votre diabète. Le but doit cependant être réaliste et réalisable. Il est surtout important de stabiliser la perte pondérale à long terme. Méfiez-vous donc de régimes restrictifs qui promettent des pertes de poids rapides, mais qui vont provoquer des reprises de poids tout aussi rapides. Essayez plutôt de perdre du poids lentement et surtout de stabiliser la perte obtenue.

Si vous n'arrivez pas à atteindre votre « poids idéal théorique », même une perte de 10% de votre poids a déjà un effet très positif sur votre santé.

Mes priorités

Les principes d'une alimentation saine et équilibrée La pyramide alimentaire



© aid infodienst, Idee: Sonja Mannhardt

La pyramide nous renseigne sur les différents aliments et les proportions relatives occupées par ces familles pour atteindre l'objectif d'une alimentation saine.

Les aliments les plus importants se trouvent à la base de la pyramide ; les aliments les moins recommandés se trouvent au sommet.

Les conseils suivants vous permettent de faire les bons choix et de trouver les aliments de substitution.

Aucun aliment ni aucune préparation ne sont interdits, à condition de les consommer en quantités et fréquences modérées.

Les boissons et l'apport hydrique

L'eau est un constituant essentiel de l'organisme puisqu'il représente en moyenne 60 % du poids corporel.

Les pertes journalières en eau (2, 5 à 3 l) doivent être compensées pour éviter des risques de déshydratation. La moitié, soit environ 1, 5 l, provient de l'eau que contiennent les aliments que nous consommons. Le reste doit être apporté par les boissons, soit en moyenne 1, 5 l par jour.

Ces besoins sont augmentés en cas d'exercice physique ou de forte chaleur. Chez le diabétique, l'augmentation de la sensation de soif peut être le reflet d'un mauvais équilibre glycémique, qui doit l'inciter à procéder à une mesure de sa glycémie.

Quelles sont les boissons compatibles avec le diabète ? L'eau, qu'elle provienne du robinet, qu'il s'agisse d'eau de source ou d'eau minérale, doit rester la boisson de base. Quelles autres boissons peuvent être consommées ? Actuellement, on trouve sur le marché des gammes de boissons que l'on peut classer de la façon suivante:

Les versions «light» des sodas

Le sucre est remplacé par un ou plusieurs édulcorants pour restituer le goût sucré. Ces boissons peuvent être consommées en petite quantité. Ils ont l'inconvénient d'avoir un goût très sucré, il est donc difficile de se déshabituer de ce goût sucré. Certaines personnes peuvent également éprouver des fringales après la consommation de boissons édulcorées.

Les jus et nectars de fruits

Il faut se montrer particulièrement vigilant avec ces boissons et ne pas se laisser abuser par la mention «sans sucre ajouté» ou «sans sucre» figurant sur les emballages. Ces produits apportent de 9 à 10 g de glucides pour 100 ml (orange, pamplemousse) voire 20 g de glucides pour 100 ml (raisin). Les jus de fruits étant liquides, leur digestion est beaucoup plus rapide que celle d'une quantité équivalente de fruits frais. La rapidité avec laquelle le sucre des jus est absorbé par l'organisme les rend utiles pour corriger une hypoglycémie, mais ne les place pas parmi les boissons à consommer habituellement par le diabétique.

Les boissons concentrées (Agruma, Pulco) si elles sont diluées à 1/5, voire à 1/10, apportent très peu de glucides (moins de 0, 5 g/100 ml de boisson reconstituée).

On peut faire une place au jus de légumes en particulier au jus de tomates (2 à 3 g glucides/100 ml) très agréable à boire en apéritif agrémenté d'un peu de sel de céleri ou d'une goutte de sauce épicée. De plus, l'apport énergétique de cet apéritif est quasi négligeable.

Les boissons à base d'eau minérale

Dans ce domaine, la vigilance s'impose car les industriels proposent des produits très différents d'où la nécessité de lire attentivement les étiquetages. Certaines eaux ne contiennent pas de glucides mais sont seulement aromatisées avec des essences de fruits ou de plantes (citron, citron vert, orange, menthe...) ou avec des arômes de synthèse. Elles peuvent être consommées au même titre que l'eau par les diabétiques.

En revanche, d'autres contiennent des quantités non négligeables de glucides (4 g/100 ml) et ne présentent pas d'intérêt particulier. Il est important d'apprendre à lire les étiquettes.

Les boissons alcoolisées

Il est possible de consommer de l'alcool quand on est diabétique, mais en adoptant certaines règles et en buvant en quantité limitée.

Le fait de boire de l'alcool quand on est diabétique peut présenter quelques risques. Les boissons alcoolisées augmentent le risque d'hypoglycémie, et ceci indépendamment de la teneur en sucre de la boisson. Ces risques peuvent survenir lorsqu'on consomme une quantité modérée d'alcool. Ils peuvent se prolonger plusieurs heures après la prise d'alcool, pendant une durée d'environ 12 à 18 heures. Ce risque est augmenté si l'alcool est consommé sans s'alimenter et à jeun.

Les boissons alcoolisées contiennent souvent du sucre, et l'alcool participe également à l'augmentation de la prise de poids. Enfin, l'alcool fournit un nombre important de calories contenues dans un faible volume.

Une bière sans alcool contient plus de sucre qu'une bière normale.

L'alcool a en plus un effet néfaste sur certaines conditions associées au diabète (hypertension, problèmes des nerfs, problèmes des yeux,...)

Quantité d'alcool tolérée :

2 verres d'alcool (=20 g) par jour au maximum pour les hommes sont acceptables et 1 verre (=10g) par jour pour les femmes.

- 1 verre de vin de 120 ml équivaut à un verre de bière de 250 ml (un demi) ou un verre d'apéritif de 50 ml
- 1 litre de vin à 10 degrés apporte 80 g d'alcool par litre, soit 10 g pour un verre de 130 ml
- 1 litre de bière à 5 degrés apporte 40 g d'alcool par litre, soit 10 grammes dans un verre de 250 ml

Limitez :

jus de fruits sucrés
limonades, colas, sirops
Ice Tea, boissons pour sportifs
boissons alcoolisées

Préférez :

eaux minérales ou du robinet
eau aromatisée sans sucre (au citron, à la menthe...)
jus de fruits frais non sucrés (en petite quantité)
café, thé non sucrés, toute consommation abusive est à éviter.



Mes priorités

Les fruits et les légumes

Les fruits et les légumes sont riches en eau, en minéraux, en oligo-éléments (sélénium, zinc..), en vitamines et en fibres alimentaires. De plus ils sont pauvres en calories.

Riches en fibres, ils calment l'appétit de façon durable et favorisent le transit intestinal. Ils jouent un rôle essentiel dans la prévention de l'obésité, du diabète, de certains types de cancer et de maladies cardio – vasculaires.

Il est conseillé de consommer 5 portions de fruits et légumes par jour soit:

- 1 x / jour des légumes crus (100 g)
- 1 x / jour des légumes cuits (200 g)
- et 2 à 3 fruits.

Vue la teneur en sucres des fruits, ne dépassez pas les 3 portions de fruits par jour. Préférez les fruits sous leur forme entière et crue à la place des fruits sous forme de jus ou de compote.

Les fruits secs (abricots secs, pruneau, figues, ...) sont une alternative aux fruits frais mais sont à consommer de façon modérée car ils contiennent beaucoup de sucres.

Tous les fruits sont autorisés. Sachez toutefois, qu'en fonction de la teneur en sucres, la quantité équivalente à une portion de fruits varie.

Ainsi, 1 portion de fruits correspond à :

- 1 orange, une pomme, une poire, ... de taille moyenne,
- ½ banane ou 1 petite banane
- 2 petits kiwis
- 200g de fraises, de mûres, de framboises,
- 90-100g de compote de fruits sans sucre ajouté
- 200g de melon ou de pastèque
- 10-15 grains de raisin (80-100g)
- 2 à 3 prunes ou pruneaux
- 10-12 cerises
- 2 tranches d'ananas
- 100 ml de jus de fruits sans sucre ajouté

Exploitez les fruits et les légumes de toutes les couleurs en essayant d'y apporter le plus de variété possible. Préférez les fruits et légumes de saison car plus ils sont frais et plus ils sont riches en vitamines, minéraux et anti-oxydants. Les conserver à l'abri de la lumière, au réfrigérateur ou dans une cave sèche pendant un laps de temps le plus court possible.

Pour éviter un trop grand impact sur la glycémie, ne mangez qu'une portion de fruits par repas. De plus mangez de préférence les fruits après un repas en dessert, en non en collation entre les repas.



Calendrier des fruits et légumes

Printemps

Fraise,
orange,
pamplemousse,
artichaut,
cerfeuil,
chou,
ciboulette,
cresson,
épinard,
oignon,
pomme de terre,
radis,
salade de blé

Ete

Abricot,
cassis,
cerise,
citron,
framboise,
groseille,
melon,
mûre,
myrtille,
pastèque,
pêche,
poire,
pomme,
prune,

Automne

Coing,
poire,
pomme,
prune,
courge
fenouil,
poireau,
salades diverses

Hiver

Citron,
clémentine,
kiwi,
endive,
fenouil,
navet,
chou rave

Limitez :

conserves au sirop
compotes sucrées
fruits oléagineux (noix...)
fruits secs

Préférez :

tous les types des fruits
conserves de fruits au naturel
compotes sans sucres ajoutés



Mes priorités

La famille des féculents regroupe:

- Les aliments céréaliers ou d'origine céréalière: riz, semoule, blé, maïs, avoine, boulgour, millet, pâtes, farines, pains, céréales du petit déjeuner....
- Les légumes secs et les légumineuses: lentilles blondes, lentilles vertes, pois chiches, pois cassés, haricots secs, fèves
- Les pommes de terre, le manioc et son dérivé le tapioca

Dans l'esprit du public, une personne diabétique doit diminuer, voire supprimer les féculents dans son alimentation. Cette peur des hydrates de carbone est d'un côté justifiée, vu que seuls les hydrates de carbone ont la caractéristique de faire augmenter le sucre dans le sang, mais d'un autre côté, en diminuant les hydrates de carbone, nous voyons souvent une dérive vers les produits gras (fromage, charcuterie, ..), qui, eux, ont la caractéristique d'augmenter le cholestérol et autres risques de maladies cardio-vasculaires. Dans un régime diabétique, les féculents restent la base de l'alimentation.

Les aliments complets contiennent autant d'hydrates de carbones que les produits blancs, ou raffinés. Cependant les fibres alimentaires, contenues dans les féculents complets, ont un effet important sur la vitesse de passage du sucre des aliments dans le sang. En effet la digestion et l'assimilation des aliments riches en fibres est plus lente. Les hydrates de carbones contenus dans ces aliments passent donc plus lentement dans le sang. Les glycémies après le repas sont moins élevées et restent à ce niveau moyen plus longtemps (contrairement aux féculents blancs qui peuvent provoquer des glycémies hautes après le repas, et des chutes de glycémie peu après). Par cet effet, les féculents complets provoquent également un sentiment de satiété plus durable. Ces féculents complets sont aussi appelés « à index glycémique bas »

Par le fait de ne pas trop cuire les pâtes ou le riz complet, donc de les consommer « al dente » cet effet positif peut encore être accentué. La texture des pommes de terres joue un rôle également, ainsi une pomme de terre en robe des champs a un effet moins hyperglycémiant que de la purée de pommes de terre.

La façon dont les féculents sont accommodés est également essentielle. La teneur en graisses ne devrait pas être excessive. Préférez donc les pommes de terre en robes des champs aux frites, les plats de pâtes avec des légumes aux sauces au fromage.

Le bon choix des céréales pour petit-déjeuner n'est pas toujours facile. L'apport calorique des céréales varie en fonction des ingrédients. Préférez ainsi les céréales natures ou aux fruits ou avec des fibres. Limitez les céréales sucrées, au chocolat ou au miel, Ces dernières sont sucrées et/ou grasses et sont considérées comme des extras et non pas comme des féculents. Soyez vigilant aussi au terme « croquant » sur la boîte car cela indique généralement l'adjonction de graisses.



Limitez :

pain blanc, baguette blanche,
petits pains à l'eau, petits pains au lait
«pain-gâteau»: brioche...
croissant, pâtisseries, gâteaux

biscottes

céréales pour le petit déjeuner sucrées,
au chocolat, aux fruits secs et oléagineux
(noix, noisettes...)

frites, croquettes, chips, p.de t. rissolées
ou sautées

Préférez :

pain gris, complet
biscottes complètes,
tartines grillées complètes

céréales petit déjeuner complètes et non
sucrées

pâtes, riz, farine complets

p.d.t. nature, au four, purée au lait ½
écrémé sans œufs



Mes priorités

Les produits laitiers

Cette famille comprend: lait, yaourts, fromage fondu, fromage frais à base de lait de vache (fromage blanc, petits suisses...), fromage à pâte dure (Emmenthal, Parmesan, Comté...), fromage à pâte molle (Munster, Camembert, Brie...), fromage de brebis, de chèvre, crèmes dessert à base de lait.

Les produits laitiers sont riches en calcium (essentiel pour la santé des os et des dents), en protéines de haute valeur biologique ainsi qu'en vitamines A, D et du groupe B. Les teneurs en calcium varient en fonction du produit.

Le taux de graisses des produits laitiers varie suivant l'écémage. Il faut cependant retenir que l'écémage n'influence pas le taux de calcium du produit. Préférez les produits laitiers écémés ou naturellement maigres, comme les yaourts, les fromages blancs et les fromages frais.

Les yaourts et fromages blancs aux fruits peuvent être très riches en sucre. Choisissez donc plutôt un produit nature que vous pourriez agrémenter vous-même. Les produits laitiers avec un édulcorant artificiel (aspartame par exemple) peuvent être une alternative. Les yaourts au fructose ne sont pas utiles. Un yaourt maigre non sucré n'apporte en règle générale pas plus que 55 kcal par 100g.

Choisissez de préférences des fromages qui ont moins de 40 à 45% de matières grasses, fromage blanc, fromage frais, cancoillotte,... Les fromages dits « de régime » ne présentent pas d'intérêt nutritionnel particulier et ne sont donc pas nécessaires.

Consommez 2 à 3 produits laitiers par jour.

Limitez :

lait entier, sucré, chocolaté
yaourt sucré aux fruits
crème glacée
crème liquide, crème épaisse
desserts à base de lait entier

fromages à > 45% de MG

Préférez :

lait écémé, 1/2 écémé, lait battu
yaourt nature
yaourt maigre aux fruits non sucré (max 55 kcal/100g)

fromage blanc, cottage cheese
mozzarella
fromage frais
fromage fondu à 40 à 45 % de matières grasses
fromage à pâte molle ou dure à 40 à 45 % de matières grasses

Mes priorités

Les viandes, volailles, poissons, œufs et leurs dérivés

Ils fournissent à l'organisme des nutriments indispensables comme:

- les protéines animales
- les vitamines (surtout du groupe B et du groupe A et D pour les œufs)
- les minéraux dont le fer; l'iode dans les poissons, le phosphore pour les oeufs
- des lipides (graisses) en quantités variables

Nous conseillons d'utiliser des portions d'un poids raisonnable (150-180 g) par rapport aux habitudes et de donner la préférence aux produits les moins gras afin de mieux gérer l'apport en graisses souvent cachées.

Limiter la consommation de mets riches en graisses (charcuterie, préparations panées, gratins, friture, plats à la crème, etc...) En effet, une alimentation riche en graisses cachées favorise l'obésité et de ce fait augmente la résistance à l'insuline.

Les poissons dits gras sont une bonne source d'acides gras oméga 3 : sardine, maquereau, hareng, saumon. Les recommandations concernant la consommation de poissons sont de : 2 fois par semaine, dont 1 fois par semaine un poisson dit gras énuméré ci-dessus.

Pour bien répartir la qualité des protéines et des graisses sur la semaine nous avançons les fréquences hebdomadaires conseillées suivantes: 2 x du poisson (1x du poisson maigre, 1x du poisson dit gras), 2 x de la volaille, 1x une viande blanche, 1x une viande rouge, 1x des oeufs ou de la « viande végétale » (tofu, seitan...)

Limitez :

viandes grasses:

porc gras, haché de porc, oie, canard, poule
mouton, agneau

viandes en sauce, en conserve

lard

Charcuteries

Préférez :

viandes maigres:

bœuf, veau, cheval,
poulet sans la peau, porc maigre, lapin, dinde

jambon cuit, jambon blanc, charcuterie de volaille
bacon dégraissé

filet d'Alsace, de Saxe, de York, d'Anvers

roast-beef froid

filet de dinde, filet de poulet



Mes priorités

Les matières grasses visibles

Bien que les graisses n'aient pas une bonne réputation (9 kcal / 1 g), elles sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme.

Le rôle des lipides est :

- source d'énergie
- apport d'acides gras essentiels par les huiles
- transport de vitamines liposolubles (vit. A, D, E, K)

Les matières grasses visibles qui composent l'avant-dernier étage de la pyramide comprennent le beurre, les matières grasses tartinables, les huiles, les mayonnaises et dérivés.

On distingue les matières grasses d'origine végétale et celles d'origine animale. Les végétales sont à privilégier car elles ont un effet favorable sur la santé des artères. Essayez de varier les différentes sortes d'huiles végétales. Pour les salades et les préparations froides: huile d'olive,

colza, noix, soja, pépins de raisin, carthame, tournesol, germe de maïs,

Pour les cuissons à moins de 170 ° : huile de tournesol, carthame, pépins de raisin, germe de maïs

Pour la friture ou saisir à forte température : huile d'olive non pressée à froid, huile d'arachide

Pour les tartines : compter une petite portion de beurre gratté ou choisir une margarine végétale.

Dans les matières grasses on trouve des nutriments dominants que sont les acides gras essentiels et les vitamines A, D et E et K.

Comme les aliments de cette catégorie sont très caloriques à cause de leur teneur élevée en graisses, il est recommandé de les gérer avec parcimonie.



Mes priorités

Les aliments non-indispensables (les extras)

La pointe de la pyramide est constituée de produits sucrés et / ou gras comme la pâtisserie, le chocolat, les grignotages sucrés ou salés, bonbons, glaces, chips, jus de fruits, limonades, boissons alcoolisées...

Comme c'est le cas pour tous les autres groupes alimentaires, il n'y a pas de réels interdits parmi ces aliments. Il est cependant important pour le diabétique, ainsi que toute personne désirant s'alimenter sainement, de consommer ces extras avec modération.

Pour le diabétique, le moment de la consommation joue un rôle primordial. Il est important que les aliments sucrés soient consommés après un repas et non pas à jeun ou entre deux repas. Si vous avez envie de sucré, prenez donc plutôt un dessert après un repas que de manger un chocolat ou du gâteau entre deux repas.

Parmi tous ces extras, il n'y en a pas qui seraient plus ou moins à recommander que d'autres. Si, à de rares occasions vous avez envie d'un extra, servez-vous une petite portion d'un aliment ou d'une préparation qui vous fait le plus plaisir, au lieu de choisir un aliment que vous aimez moins, mais qui aurait moins de sucres ou de graisses. Une alimentation saine doit être une alimentation plaisir.

Évitez le grignotage incontrôlé. Si vous achetez des extras, achetez de petits emballages, et n'achetez qu'une petite quantité. Essayez de ne pas avoir trop de réserves en extras à la maison. Les paquets ouverts de biscuits ou de chips qui traînent sont trop tentants. Profitez plutôt d'un repas convivial avec la famille ou avec des amis pour manger un petit dessert, que de grignoter tout seul.

Dégustez vos préparations, mangez-les lentement en les savourant et sans avoir mauvaise conscience après. Ceci pourra vous aider plus facilement à y renoncer une prochaine fois.

Dissociez les aliments sucrés ou les extras des émotions négatives. Ne mangez pas de chocolat parce que vous êtes stressé, triste ou de mauvaise humeur. Dans ces moments il est difficile de contrôler les quantités consommées et le plaisir fait totalement défaut. Trouvez plutôt d'autres moyens de déstresser (une promenade, un bain chaud...)

Mes priorités

Les produits « light »... et les édulcorants. Intérêt ou non

Comme la consommation d'aliments sucrés est à réduire pour une personne diabétique, le commerce propose une multitude d'aliments et de préparations allégés, «light» ou «diabétiques».

Malgré les opinions largement répandues, concernant les produits allégés et les édulcorants, certaines remarques s'imposent :

Le fructose est aussi calorique que le sucre (saccharose) En plus le fructose peut causer des taux de triglycérides sanguins élevés. Les produits au fructose ne présentent donc pas de réel intérêt.

Les chocolats, biscuits, pralines et autres produits sucrés dits « pour diabétiques », contiennent souvent beaucoup de fructose. Ces produits sont souvent riches en graisses et donc tout aussi caloriques que les produits ordinaires, si ce n'est plus.

En revanche, l'utilisation en quantité modérée dans les boissons et les desserts d'édulcorants de synthèse est possible et permet de diminuer la quantité de glucides consommés.

Il est surtout conseillé de se déshabituer progressivement du goût sucré et donc de réduire la quantité d'édulcorants utilisés.

Choisir les produits présentant un intérêt par rapport aux produits normaux :

Produits sans intérêt:

fructose
Chocolats, pâtisseries,
glaces et biscuits dits "pour diabétiques"
Confiture au fructose
Produits laitiers au fructose
Desserts et collations lactées au fructose
Desserts et collations lactées maigres et sucrés
Eau aromatisée sucrée
Compote de fruits allégée en sucre
Fruits cuits aux édulcorants
Biscottes et petits pains suédois sans sucre

Produits potentiellement intéressants (à consommer en petite quantité)

Edulcorants de synthèse acésulfame K, aspartame, Saccharine, cyclamate
Edulcorants naturels, Stevia, malitol, xylitol, sorbitol
Chewing-gums et bonbons édulcorés
Cacao en poudre
Confiture à teneur réduite en sucres
Yaourts maigres (max 55kcal/100g)
Desserts et collations lactées maigres et édulcorés
Sodas light, boissons aux fruits édulcorées (vérifiez la teneur en sucre max 5g de sucres/100g)
Eau aromatisée édulcorée
Compote de fruits sans sucre ajouté
Fruits cuits au naturel

Mes priorités

Régularité des repas et comportement alimentaire

Une personne diabétique devrait veiller à avoir un apport alimentaire, et surtout en hydrates de carbones, régulier et bien réparti sur toute la journée.

Il est donc conseillé de faire 3 repas par jour. Veillez surtout à prendre un petit-déjeuner régulier et ne sautez aucun repas. Répartissez bien tous les aliments, surtout les féculents et les fruits, sur les 3 repas de la journée.

Ne prenez pas de traitement (ni comprimés, ni insuline rapide) sans manger au même moment.

Le petit déjeuner joue un rôle primordial. Il devrait être composé de féculents complets, produits laitiers ou sources de protéines, fruits et boissons. Si vous n'avez pas faim le matin, essayez d'alléger le repas du soir. Afin de vous habituer au petit-déjeuner, mangez au début quelque chose de léger comme un yaourt ou une biscotte. Vous pouvez aussi décaler le petit-déjeuner et le prendre au courant de la matinée. Le but à long terme sera de prendre un petit déjeuner complet.

Les repas du midi et du soir devraient être composés de féculents complets, légumes, source de protéines et un peu de matières grasses. Les deux repas peuvent être chauds ou froids. Vous pouvez manger un repas chaud le soir, évitez cependant les repas trop copieux, trop gras et trop tardifs.

Les collations ne sont pas conseillées de façon systématique. Si vous n'avez pas faim entre les repas, ni tendance à des hypoglycémies, il n'est pas nécessaire de faire des collations. Apprenez à distinguer la sensation de faim, d'une envie de manger. Si après analyse, vous avez vraiment faim entre les repas, vous pouvez prendre une collation légère.

Si vous faites du sport, pensez à assurer une bonne réserve d'hydrates de carbones avec une collation comme banane ou autre fruit, tartines, yaourt ou lait et céréales, fruits secs, surtout si vous décalez le repas après le sport.



Mes priorités

Aspect mise en pratique : que manger à la cantine ou au restaurant ?

Fast-food le midi, dîner au restaurant, pique-nique un week-end... la vie moderne et active ne permet pas toujours de pouvoir prendre les repas chez soi.

Quoiqu'il en soit, les patients diabétiques doivent veiller à équilibrer leur diabète et à limiter la quantité de sucre et de graisse des aliments qu'ils consomment, tous les jours.

A chaque restaurant son « bon » et son « mauvais » plat, voici un guide pour vous aider à choisir.

- Fast food : un simple hamburger, une salade de crudités, une salade de fruits frais, une boisson « light » ou de l'eau.
- Pizzeria : Crudités, une pizza aux légumes (champignons...) et jambon ou œuf.
- Boulangerie, sandwicherie : un sandwich jambon-crudités, un yaourt, un fruit.
- Restaurant asiatique : un rouleau de printemps, des crevettes sautées, du riz blanc, des litchis.
- Couscousserie : préférez les entrées à base de légumes, couscous poulet, carpaccio d'orange.
- Crêperie : A base de lait, de farine et d'œufs, les crêpes constituent la base d'un repas complet. Limitez-vous à deux crêpes : une salée et une sucrée, ou deux salées. Une crêpe jambon, œuf, tomate, champignon et une crêpe au sucre ou à la compote. Préférez les crêpes à la farine complète.
- Un apéritif : l'alcool est très calorique et peut perturber votre glycémie s'il est consommé à jeun ou en excès. Optez plutôt pour un apéritif non

alcoolisé et non sucré.

- Commandez de l'eau pétillante ou un jus de légumes avant de choisir votre menu. Vous patienterez ainsi sans grignoter du pain et vous limiterez votre appétit
- Choisissez des aliments qui se digèrent lentement, avec beaucoup de fibres alimentaires
- Privilégiez les poissons et les viandes maigres.
- Ne sautez pas l'assiette avec du pain.
- Demandez toujours quel est l'accompagnement et faites-le changer si nécessaire.



Mes priorités

Savoir lire les étiquetages

L'Union européenne (UE) établit des règles sur l'étiquetage des denrées alimentaires pour aider tous les consommateurs européens à bien choisir. Grâce à ces règles, vous disposez d'informations détaillées sur les produits que vous achetez.

Si les producteurs souhaitent ajouter des informations complémentaires aux mentions légales, ils sont libres de le faire dans la mesure où ces informations n'induisent pas le consommateur en erreur. Il existe des règles d'étiquetage générales qui s'appliquent à toutes les denrées alimentaires et des règles spécifiques pour la viande, l'alcool et les denrées périssables.

Nous reprenons ici celles qui sont importantes dans le cadre d'un diabète :

Liste des ingrédients:

Tous les ingrédients doivent être énumérés dans l'ordre de poids décroissant (exception: les mélanges de fruits ou de légumes), y compris ceux susceptibles de déclencher des réactions chez les individus allergiques (Ex : les cacahuètes, le lait, les oeufs, le poisson).

Lorsque des ingrédients figurent dans la dénomination du produit (Ex : «soupe de tomates»), dans des images ou dans des mots (Ex : «à la fraise»), ou lorsque ceux-ci sont un élément essentiel du produit (Ex : la viande dans le «Chili con carne»), leur pourcentage doit être indiqué.

Informations nutritionnelles:

Celles-ci décrivent la valeur énergétique et les nutriments contenus dans le produit (comme les protéines, les matières grasses, les fibres, le sodium, les vitamines et les minéraux).

Ces informations doivent obligatoirement être fournies lorsqu'il existe une allégation nutritionnelle concernant le produit (voir ci – dessous)

Allégations nutritionnelles et de santé:

Les règles communautaires visent à ce que toute allégation nutritionnelle ou de santé figurant sur les emballages soit vraie et fondée sur des faits scientifiques.

Les allégations telles que «faible teneur en matières grasses» ou «riche en fibres» doivent être conformes à des définitions harmonisées garantissant une même

signification dans tous les pays de l'UE. Par exemple, « riche en fibres » ne peut être utilisé que pour les produits contenant un minimum de 6 g de fibres pour 100 g.

Les denrées alimentaires qui contiennent beaucoup de matières grasses ou de sucre ne peuvent être étiquetées avec des allégations telles que «contient de la vitamine C ».

Les allégations de santé telles que « bon pour le coeur » ne sont autorisées que si elles peuvent être prouvées scientifiquement.

Les allégations de santé sur des produits contenant trop de sel, de matières grasses ou de sucre ne sont pas autorisées.

Les allégations de santé suivantes sont interdites:

- allégations suggérant que le produit permet de prévenir, de traiter ou de guérir une maladie humaine;
- allégations faisant référence à une perte de poids en nombre de kilos ou en pourcentage;
- mentions faisant référence à l'approbation ou à la recommandation du produit par des médecins particuliers;
- allégations suggérant que ne pas consommer le produit pourrait nuire à la santé.

Que signifient les termes légaux utilisés sur l'étiquette ?

- « glucides totaux » : spécifie amidon + sucres + polyols
- « sans sucre » au singulier : spécifie que le produit ne contient pas de saccharose (= sucre ordinaire) sous aucune forme ; il peut cependant contenir d'autres sucres simples comme le fructose par exemple.
- « sans sucres » au pluriel : spécifie que le produit ne contient aucun des sucres simples : ni saccharose (= sucre ordinaire) ni fructose, ni glucose, ni lactose ...
- « avec édulcorant(s) » : spécifie que le produit contient un ou des édulcorant(s) autorisés (polyols et/ou édulcorants acaloriques)
- « avec sucre(s) et édulcorant(s) » : spécifie que le produit contient à la fois du sucre (au singulier) ou des sucres (au pluriel) et un ou des édulcorants autorisés (polyols et/ ou édulcorants acaloriques).

Mes priorités



Notes



Patient : _____

Diététicienne : _____

Contact téléphone : + 352 57 11 _____

email : _____

Site Esch/Alzette:
rue Emile Mayrisch
L-4240 Esch/Alzette

Dudelange:
rue de l'Hôpital
L-3488 Dudelange

Nieder Korn:
av de la liberté
L-4602 Nieder Korn
B.P. 436
L-4005 Esch/Alzette

info@chem.lu

Centrale téléphonique
(+352) 57 111

www.chem.lu

