

ALIMENTATION ET DIABÈTE

L'alimentation est un traitement indispensable pour contrôler le diabète; elle doit être saine et équilibrée.

- Il faut prendre de 4 à 6 repas par jour. Il est important de respecter les horaires des repas, surtout quand on prend des médicaments. Il faut manger chaque jour la même quantité des divers aliments.
- Évitez les sucres d'absorption rapide: sucre et miel, jus de fruits, aliments pour diabétiques au fructose, la viennoiserie, les friandises et les glaces, les boissons sucrées et à base de colas; ne mangez pas plus de 2 fruits par jour.
- Contrôlez votre cholestérol en réduisant la consommation de graisses, surtout animales (beurre, saindoux, lard...) et les œufs. Éliminez la viennoiserie et les aliments commerciaux qui contiennent des œufs.



Alimentation d'un jour normal

- Il faut consommer des farinacées à tous les repas (hydrates de carbone d'absorption lente). Ils constituent la partie la plus importante de votre alimentation: pain, pommes de terre, riz, légumes secs (qui apportent aussi beaucoup de fibres et des protéines) et des pâtes.
- Une assiette de légumes verts et une assiette de salade: ces aliments sont indispensables car ils sont riches en vitamines et en fibres.
- Deux fruits de taille moyenne, fractionnés tout le long de la journée et toujours après les repas. Évitez les jus de fruit car leurs sucres passent trop vite dans le sang.
- Deux petites rations de viande (120-130 g) ou de poisson (150 g).
- Deux grands verres de lait écrémé. Vous pouvez remplacer un verre de lait par 2 yaourts écrémés ou 100 g de fromage frais.
- Alcool et café: consultez le personnel médical.



Bon

Poisson (mieux que la viande)
Huile d'olive
Poulet, dinde, veau, lapin
Cuisiner au grill, au four
ou à la vapeur
Laitages écrémés

Mauvais

Parties grasses de porc et d'agneau
Huile de graines, beurre, margarines, graisse de porc
Aliments frits
Laitages entiers, fromages secs
Pâtés et saucissons