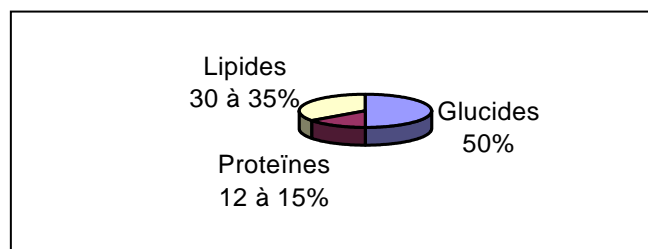


AIDE MÉMOIRE DIÉTÉTIQUE pour les diabétiques

L'alimentation du diabétique doit être normale, bien équilibrée et fractionnée en 3 repas, plus ou moins 3 collations. Un diabétique doit manger en quantité et en qualité ce que devrait manger un sujet non diabétique de même âge, même poids et même activité.

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE préconise la répartition suivante, en % des calories totales :



GLUCIDES	LIPIDES	PROTEINES ANIMALES
(1 g. = 4Kcalories) Sucres simples : Sucre de table / boissons sucrées Légumes verts Fruits Laitages Sucres complexes : Pain Légumes secs Féculents Céréales	(1 g. = 9 Kcalories) Viandes Poissons Œufs Fromages Laitages (sauf 0%) Crème fraîche Beurre Huile Margarine Charcuterie Frites, Chips Pâtisseries Sauces, cacahuètes, etc..	(1 g. = 4 Kcalories) Viandes rouges et blanches Poissons Œufs Volailles, gibiers, abats Laitages Fromages <u>PROTEINES VEGETALES</u> Pain Légumes secs Soja Céréales
LES ALIMENTS GLUCIDIQUES doivent être consommés tous les jours et répartis à chaque repas. Le minimum conseillé est de 180 à 200 g. par jour (70 g. aux principaux repas).	LES GRAISSES sont à limiter pour conserver son poids de forme et un bon choix doit être fait pour réduire le risque de maladie cardio vasculaire : utiliser le beurre cru pour le petit déjeuner et les huiles pour l'assaisonnement et les cuissons en les variant ; diminuer le fromage, consommer plus souvent du poisson, bien choisir les viandes.	LES PROTÉINES ANIMALES sont toujours associées à des graisses

LES BOISSONS :

Les besoins quotidiens en eau de boisson sont de 1,5 l. au minimum.

L'EAU est dépourvue de calories et peut être consommée sous forme pure ou en café, thé, tisane, bouillon, potage, jus de tomate, boissons aromatisées ou "zestées".

Certaines boissons "light" peuvent être également consommées, car elles contiennent des édulcorants et n'apportent pas, ou peu, de calories.

LES BOISSONS SUCREES, jus de fruits, sodas, sirop, sont en revanche "quasi" interdites, car elles sont très concentrées en sucre (principalement sous forme de glucose) et très hyperglycémiques.

LES BOISSONS ALCOOLISEES peuvent être consommées en petite quantité, mais ne doivent pas être consommées à jeun (loin des repas). Par ailleurs, l'alcool apporte beaucoup de calories : 1 g. = 7 Kcalories.

EXEMPLES	CALORIES
1 ballon de vin	60 Kcalories
1 coupe de champagne	90 Kcalories
1 whisky	90 Kcalories
1 porto	80 Kcalories + du sucre
1 bière (33 cl)	150 Kcalories + du sucre

LE FRACTIONNEMENT

Il est conseillé de répartir les glucides en 3 repas par jour au minimum, et à horaires réguliers si possible.

LES COLLATIONS

Elles ne sont pas systématiques et doivent tenir compte des habitudes alimentaires, de l'activité physique, et bien sûr des glycémies constatées et de l'objectif glycémique recommandé.

Exemple de collations apportant 20 g. de glucides :

1 fruit, ou 4 biscuits secs, ou 1 gaufre sans sucre, ou 1 pain au lait, ou 1 croissant, ou 2 crêpes fines sans sucre, ou 30 g. de chocolat, etc..

LE RESUCRAGE

Il se fait en consommant 15 g. de glucides :

3 morceaux de sucre n°4, ou 2 paquets de 3 cubes de sucre, ou 3 bonbons ou caramels, ou 1 petit verre de soda ou de jus de fruits, ou 1 cuillère à soupe de confiture, miel ou sirop, ou une barre de pâte de fruits, ou 1 petit berlingot de lait concentré sucré, etc..

Éviter le chocolat, les fruits et jus de fruits frais, car ils ne remontent pas assez la glycémie.

L'INDEX GLYCÉMIQUE

C'est l'action propre de chaque aliment sur la glycémie, son propre pouvoir hyperglycémiant. A teneur en glucides équivalentes, les aliments n'ont pas pour autant le même effet sur la glycémie.

Le glucose est l'aliment de référence car il a le plus fort pouvoir hyperglycémiant, correspondant à 100 % d'élévation glycémique.

Par rapport au glucose, le pain, les pommes de terre et le sucre de table ont un index glycémique de 80 % environ ; les pâtes, les petits pois et le chocolat ont un index glycémique de 50 % environ, les légumes secs et le tapioca ont un index glycémique de 30 % environ.

QUELQUES POINTS CLES A RETENIR :

- Manger un minimum de glucides par jour : au moins 200 g.
- Répartir ces glucides en 3 repas : au moins 70 g. par repas (féculents, pain, fruit)
- Toujours manger après l'injection d'insuline
- Ne jamais sauter de repas (1 repas sans glucides = 1 repas sauté)
- En cas de surpoids et pour garder son poids de forme, le plus important est de limiter les graisses : diminuer viandes, fromages, œufs, graisses d'assaisonnement et éviter pâtisseries, chocolat, sauces, mayonnaise, cacahuètes...
- Dans le cadre de la prévention des maladies cardio-vasculaires, il faut faire un bon choix des graisses : diminuer le beurre, la margarine, la viande, les fromages, les œufs, consommer plus souvent du poisson, préférer l'huile pour la cuisson et l'assaisonnement...
- Boire 1,5 l. d'eau par jour.

EQUIVALENCES GLUCIDIQUES.

20 grammes de glucides représentent :

2 pommes de terre de la taille d'un œuf	3 carottes moyennes
2 cuillères à soupe de purée	6 cuillères à soupe de petits pois
4 cuillères à soupe de riz cuit, de pâtes, de maïs	3 fonds d'artichauts
5 cuillères à soupe de semoule cuite	1 melon de la taille d'un gros pamplemousse
6 cuillères à soupe de légumes secs cuits	250 g. de fraises, de framboises
2/3 d'un bol de céréales	1 grosse tranche de pastèque
1/8 de part de tarte, de pizza	1 pamplemousse
1/6 de baguette de pain (40 g.)	3 clémentines
2 tranches de pain de mie	1 orange (pomme poire pêche brugnon)
3 biscottes	4 abricots
1 croissant ou une brioche ou un pain au lait	1 mangue moyenne
4 biscuits secs	1/4 d'ananas frais
3 dattes ou 3 pruneaux	1 petite banane
3 pruneaux	2 à 3 figes
2 boules de sorbet ou de glace	1 petite grappe de raisin (120 g.),
1 ramequin de salade de fruits frais	1 dessert lacté
1 laitage aux fruits	1 ramequin de mousse au chocolat (mais gras)