

& Diabète & Alimentation



**Les clefs pour équilibrer
ses repas au quotidien**

Association
Française
des **D**iabétiques

www.afd.asso.fr

INTRODUCTION

L'alimentation joue un rôle essentiel dans l'équilibre du diabète, au même titre que les traitements médicamenteux et l'activité physique. Les personnes diabétiques doivent avoir une alimentation variée et équilibrée, celle qui est recommandée à l'ensemble de la population. Cependant, le diabète est associé à un trouble du stockage des glucides apportés par l'alimentation ou fabriqués par l'organisme. **La consommation de glucides, quels qu'ils soient, doit alors faire l'objet d'une surveillance particulière et doit être adaptée à chacun.** Les apports glucidiques doivent être correctement répartis dans la journée en fonction du traitement médical (antidiabétiques oraux ou injectables).

Ce guide, donne quelques repères pour comprendre le lien étroit entre diabète et alimentation. Il propose également des conseils pratiques pour préparer ou consommer des repas variés, équilibrés, adaptés aux goûts et aux habitudes de vie de chacun.



SOMMAIRE

Introduction	2
Je ne connais pas la composition des aliments.....	4-6
Qu'est-ce qu'un repas équilibré ?	7
Je n'ai pas le temps de cuisiner.....	8
J'aimerais manger moins sucré	9
Est-ce que je peux consommer des produits à base d'édulcorants ?	10-11
Comment faire pour manger moins gras ?	12
Je bois régulièrement de l'alcool et des boissons sucrées.....	13
Mon budget alimentaire est restreint	14
Je voudrais suivre un régime pour équilibrer mon diabète	15
Je voudrais varier mes apports en glucides	16
Je mange à l'extérieur	17-18
J'aimerais recevoir plus souvent des amis.....	19
Je grignote entre les repas.....	19-20
Je suis toujours en hypo, je me resucre et je grossis.....	20
Je teste mes connaissances	21
À qui s'adresser ?	22
Liens utiles :	22

Contenu rédactionnel : Laura PHIRMIS, AFD - Magali DA COSTA

Relecture : Carole AVRIL, AFD - Alexandra Bibard, diététicienne - Pr Patrick VEXIAU, Chef du service de diabétologie, Hôpital Saint-Louis

Crédits : DR - Fotolia



1

Je ne connais pas la composition des aliments

On peut manger sain et varié en se faisant plaisir. Il faudrait éviter les excès : manger trop gras, trop salé ou trop sucré. Les graisses de l'alimentation qui n'ont pas un goût sucré peuvent se transformer aussi en glucides et surtout elles favorisent les surpoids qui aggrave le diabète !

Voilà pourquoi il est important de savoir ce que l'on mange : bien connaître les catégories d'aliments, savoir les choisir, repérer ceux qui contiennent des glucides ou des graisses et savoir utiliser les équivalences entre les produits courants. Ainsi, il est possible d'adapter au mieux son traitement et équilibrer sa glycémie.

Pour faire un bilan sur votre alimentation et ainsi adapter votre traitement, n'hésitez pas à consulter votre médecin et/ ou un spécialiste de la nutrition (diététicien, nutritionniste).

Protéines, glucides, lipides et fibres : comprendre leur rôle pour mieux les consommer

Selon leurs apports nutritionnels, les aliments sont classés en sept grands groupes contenant diversement : **des glucides (les sucres), des lipides (les**

graisses) et des protéines (viande, poisson, végétaux...)

Ces nutriments ont un rôle essentiel dans le bon fonctionnement et la structure des cellules de l'organisme

Les Protéines

Les protéines ont un rôle de structure de nos cellules, des organes, des muscles, de la peau et un rôle fonctionnel. Leur consommation quotidienne est nécessaire pour compenser les pertes et assurer le renouvellement cellulaire à tous les niveaux du corps : cheveux, poils, ongles, les muscles, le cœur, les os,...

Principales sources

Les protéines animales, la viande, les œufs, le poisson et les produits de la mer, le lait et les produits laitiers (yaourt, fromage) et les protéines végétales, féculent, légumes secs, soja...

Les glucides

C'est le carburant de l'organisme.

Certaines cellules sont dites glucodépendantes : elles ont un besoin permanent et exclusif en glucose (muscles, neurones, cœur...). Les glucides se divisent en deux grandes catégories :

→ **Les glucides simples** : rapidement assimilables par l'organisme.

On les trouve dans le sucre, lait et les produits laitiers, les fruits, le miel, le sirop, certains légumes.

→ **Glucides simples ajoutés** : ce sont des glucides simples ajoutés pendant l'élaboration ou la préparation des aliments (pour en modifier le goût ou la texture) par opposition aux glucides simples naturellement présents comme le lactose du lait ou le fructose des fruits et du miel.

→ **Les glucides complexes** : ce sont des chaînes longues et complexes de sucres.

On les trouve dans les produits céréaliers (riz, maïs, lentilles), féculents, les légumes secs, les pommes de terre, le manioc, certains fruits (banane), poissons et viandes panés...

Tout glucide consommé en excès se transformera en graisse dans notre organisme s'ils ne sont pas utilisés par les muscles, aussi il faudra les limiter en fonction de son activité physique.

Les lipides

Ce sont les produits les plus caloriques. **On trouve 50% des lipides dans les graisses visibles, mais attention 50% des lipides sont dits « cachés »**. Ainsi, la viande peut contenir de 2% (viande de cheval) à 30% de graisse (charcuterie). La présence de lipides est indispensable pour l'absorption de certaines vitamines (A, D, E, K). Ils interviennent dans la

constitution de nombreux tissus (parois des cellules...). Ils assurent un rôle de réserve : le tissu adipeux constitue la réserve énergétique de l'organisme.

Principales sources :

Matières grasses animales (beurre, saindoux, laitages, fromages, charcuterie, viandes, poissons...) et végétales (huiles, margarines), fruits oléagineux (avocat, noix de coco, olives).

Les matières grasses dans l'alimentation devront être limitées car en excès, elles entraînent une moins bonne absorption du glucose par les cellules et la prise de poids.

Les fibres

Elles sont intéressantes car elles ont des propriétés bénéfiques pour le bon fonctionnement de l'organisme et certaines participent à l'équilibration de la glycémie :

- elles régulent le transit intestinal
- elles sont rassasiantes, ce qui contribue au contrôle de l'appétit et du poids.
- elles ralentissent la digestion des glucides complexes et donc l'absorption du glucose dans le sang : elles aident à réguler la glycémie.

Principales sources

Légumes secs, fruits, légumes, noix et graines, céréales



les groupes d'aliments :

Groupes d'aliments	Apports nutritionnels	Aliments
Boissons	Ce groupe apportent des minéraux et des oligo-éléments. Consommation recommandée : de 1 à 1,5 litre par jour. Seule l'eau est indispensable.	Eau : plate, gazeuse, aromatisée (sans sucre), zestée Thé, café, tisanes, infusions Bouillons, jus de légumes Sodas light
Lait et produits laitiers	Ils apportent des protéines animales, des graisses et sont riches en calcium. Consommation recommandée : 3 à 4 fois par jour (à chaque repas).	Lait entier, demi-écrémé ou écrémé, nature ou aromatisé Yaourts : nature, aux fruits, aromatisés, à boire Fromages affinés : camembert, comté, roquefort Fromages frais : faisselle, fromage blanc, petits suisses
VPO : viande, poisson, œufs	Ces aliments apportent principalement des protéines animales mais aussi des graisses. Consommation recommandée : 1 à 2 fois par jour, en quantité inférieure à l'accompagnement.	Viandes : volaille, bœuf, mouton, porc, ... Poissons Produits de la mer : Saint-Jacques, crabe, crevettes, Œufs
Produits céréaliers, pain (ou équivalent) et légumes secs	Ils apportent des glucides, des protéines végétales, des fibres et fournissent l'essentiel de l'énergie dont l'organisme a besoin. Consommation recommandée : à chaque repas selon l'appétit.	Lentilles, fèves, pois, haricot sec, Pâtes, riz, maïs, semoule, quinoa, Céréales du petit déjeuner (de préférence non sucrées) Pain, biscottes, petits grillés, Pomme de terre*, manioc*, banane**
Fruits et légumes frais	Ils apportent principalement des glucides et sont riches en vitamines en minéraux et fibres. Consommation recommandée : 5 portions de fruits et légumes par jour (dont 2 à 3 fruits).	Légumes : aubergine, blette, carottes, chou, courgette, endives, fenouil, haricots verts, potiron, poireau, tomate, ...
Cuits		Fruits : abricot, ananas, (banane**), cerise, datte, kiwi, mûre, pêche, quetsche, raisin, ... Jus de fruits (100% pur jus), smoothies
Crus		
Matières grasses	Elles sont essentiellement composées de lipides. Elles apportent également des acides gras essentiels et les vitamines A et E Consommation recommandée : en quantité limitée 1 à 2 cuillerées à soupe par repas.	Végétales : huiles de colza, tournesol, olive, pépins de raisin ; margarine Animales : saindoux, suif, graisse d'oie, huile de foie de morue, beurre, crème, beurre
Produits sucrés	Ces aliments apportent du sucre et ne sont pas indispensables d'un point de vue nutritionnel ! Consommation limitée et occasionnelle et dans le cadre d'un repas pour limiter leur effet hypoglycémiant.	Sucre, miel, sirop, nectars de fruit, sodas, confiture, marmelade, bonbons, pâte à tartiner aux noisettes, glaces, chocolat et ses dérivés, crème glacées

* Les pommes de terre et le manioc sont des féculents et ne sont ici pas classés dans les légumes.

** La banane n'a pas la même composition qu'un féculent comme la pomme de terre (amidon)

En résumé :

Une alimentation équilibrée est composée en proportion suffisante de :

- graisses ou «lipides» : 30 à 35% de l'apport calorique global (à titre de comparaison, l'alimentation actuelle est plutôt entre 35 et 45%).
- de protéines ou «protides» : 12 à 15% (alimentation actuelle : entre 12 et 20%).
- de sucres ou «glucides» : 50 à 55% (alimentation actuelle : entre 40 et 45%)
- et doit contenir des vitamines, des minéraux et des fibres.

2

Qu'est-ce qu'un repas équilibré ?

Le repas doit avant tout rester un moment convivial et de plaisir : pour cela, n'hésitez pas à **varier** vos aliments en fonction des saisons et surtout, choisissez **des aliments que vous aimez**. Dans l'idéal, dans un déjeuner ou un dîner équilibré, tous les groupes d'aliments doivent être représentés.

Voici un outil visuel pour vous aider à composer un repas équilibré.



- ① une entrée crue ou cuite : tomates, concombres, endives, poireaux
- ② un aliment protidique : viande (bœuf, volaille, porc,...), poisson, œuf
- ③ un aliment glucidique : pain, pâtes, riz, semoule

- ④ légumes à volonté
- ⑤ un laitage : yaourt, fromage frais, fromage affiné (une fois par jour maximum)
- ⑥ un dessert : une portion de fruits, une compote



3

Je n'ai pas le temps de cuisiner

La vie de famille, les activités professionnelles, un emploi du temps surchargé ne permettent pas toujours de consacrer du temps à la préparation des repas. Résultat : l'alimentation n'est plus diversifiée et la tentation est grande de ne consommer que des plats industriels souvent trop riches en sucre, en graisses et en sel.

Pour limiter le temps de préparation des repas :

- Choisir des recettes qui ne comportent pas plus de cinq ingrédients différents
- Opter pour des aliments de base faciles à préparer : salades, légumes, œufs, produits laitiers, jambon...

Les légumes peuvent être consommés en salade, en soupe, ou crus ou cuits (en cocotte, au four, à la vapeur...).

- Si vous consommez régulièrement des plats cuisinés tout prêts complétez-les par une entrée (potage, salade verte, crudités) et un dessert (un fruit et un laitage), pour un meilleur équilibre alimentaire.
- Investir dans des appareils électroménagers de qualité : autocuiseur, robot mixeur, poêle antiadhésive.
- Lire les étiquettes des produits : la listes des ingrédients est donnée par ordre décroissant : des quantités les plus importantes au moins importantes **Si le premier ingrédient est le sucre c'est l'ingrédient majoritaire du produit.**

4

J'aimerais manger moins sucré

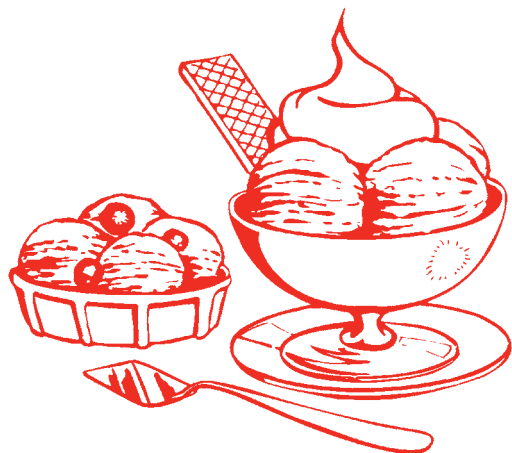


La consommation excessive de produits sucrés a des conséquences non négligeables sur la santé. Ce sont des calories « vides » : tout en étant hautement caloriques, elles sont dépourvues de vitamines et de minéraux. Sans les exclure complètement, il est conseillé d'en limiter la consommation.

Quels sont les produits sucrés ?

- les boissons sucrées ou aromatisées : sodas, nectars de fruits, boissons sucrées à base de fruits, thés glacés, sirops
- les pâtisseries, les viennoiseries*,
- céréales du petit-déjeuner riches en sucres (soufflées ou fourrées au chocolat, au miel, glacées au sucre,..)
- sucreries, bonbons, chocolat et barres chocolatées
- les glaces, les crèmes dessert

**Ces produits sont en plus très riches en graisse*



Le dessert sucré **peut occasionnellement** avoir sa place à la fin d'un repas équilibré en prenant soin de faire les équivalences correspondantes :

- un petit carré de chocolat avec le café (à la place du fruit)
 - une crème dessert aromatisée (à la vanille, au chocolat) (à la place du laitage et du fruit)
 - une glace ou un sorbet en été, pour le côté rafraichissant (à la place du fruit)
 - une tarte aux fruits (à la place d'une portion de féculents et du fruit)
- etc...



5

Est-ce que je peux consommer des produits à base d'édulcorants ?

Un édulcorant est une substance naturelle ou synthétique qui apporte un goût sucré aux aliments.

De ce fait, le sucre est un édulcorant.

Certains n'apportent aucune calorie et n'ont pas ou peu d'effet sur la glycémie. Il est donc possible d'en consommer, notamment en cas de surpoids, pour ajouter une note sucrée aux aliments et partager des moments de convivialité. Cependant, il faut savoir que l'utilisation des édulcorants favorise l'habitude au goût sucré, et l'abus n'est sûrement pas souhaitable, reformater le goût en diminuant les apports alimentaires au goût sucré reste souhaitable.



On distingue trois catégories :

- Les édulcorants naturels (saccharose, glucose, fructose, miel...) apportent 4 kcal/g. Les plus couramment utilisés sont le saccharose et le fructose
- Les édulcorants de charge : il s'agit des polyols. Leur valeur énergétique est en moyenne de 2,4 kcal par gramme.
 - Les édulcorants intenses ou édulcorants de synthèse : peuvent être mentionnés comme des additifs alimentaires. Ils ont un pouvoir sucrant très élevé.



Quelques édulcorants à la loupe :

	Caractéristiques	Effet sur la glycémie	Supporte la cuisson
Edulcorants naturels			
Saccharose	Nom scientifique du sucre de table (sucre en poudre, en morceaux). Inconvénient : Provoque des caries Pouvoir sucrant : x1 sucre de référence	important	oui
Fructose (Ketchup, confitures, fruits séchés ou crus)	Sucre naturel des fruits Pouvoir sucrant : x1,4 Inconvénient : peut faire monter le taux de triglycérides dans le sang Limiter la consommation de fructose aux produits naturellement riches (fruits, miel...)	modéré	oui
Edulcorants de charge			
Polyols (sorbitol, mannitol, xylitol...) (chewing-gum, confiseries, chocolats sans sucre, biscuits, confitures...)	Inconvénient : une consommation excessive peut entraîner un effet laxatif Faible pouvoir sucrant : x < 1	faible	oui
Edulcorants intenses (édulcorant de synthèse)			
Aspartame (boissons light, confiseries, aliments light, yaourts...)	Pouvoir sucrant : x 200	nul	Oui mais au-delà de 120°C perd son goût sucré
Saccharine (édulcorants liquides, sucrettes, sirop...)	Édulcorant de moins en moins utilisé. Pouvoir sucrant : x 400	nul	Oui mais laisse un arrière-goût amer.
Sucralose (moutarde, pâtisseries, laitages, confiseries, boissons, sucrettes...)	Pouvoir sucrant : x 600	nul	oui
Rébaudioside A extrait de la plante Stévia (boissons, desserts, yaourts, sucrettes, confiseries...)	Peut avoir un goût de réglisse Pouvoir sucrant : 200 à 300 fois	nul	oui



Attention aux sucres cachés ! Il est important de savoir lire les étiquettes

- **Light** : le sucre est remplacé par un autre édulcorant (aspartame, fructose...)
- **Allégé en...** : c'est un allègement par rapport à la recette originale. Il peut porter sur les sucres ou les matières grasses. Cela ne signifie pas que le produit est « léger ».
- **Sans sucre** : le produit ne contient pas de saccharose mais il peut contenir d'autres sucres... et il peut être plus gras !
- **Sans sucres ajoutés** : concerne tous les glucides, donc pas le saccharose, pas de fructose, pas de lactose ajouté, mais le produit peut contenir des sucres naturellement.



6

Comment faire pour manger moins gras ?

Notre apport spontané en graisses est trop élevé. **Il faut rappeler que 50% des graisses que nous absorbons sont des graisses dites « cachées ».** Par exemple, la viande rouge peut contenir de 5% à plus de 20% de matières grasses (comme indiqué sur les boîtes de steaks hachés surgelés) et donc l'apport de graisse n'est pas seulement le beurre rajouté dans la poêle pour la cuisson !

Il faut donc limiter leur apport pour :

- maintenir un poids stable ou perdre du poids
- prévenir des maladies liées au surpoids et à l'obésité : maladies cardio-vasculaires, diabète, arthrose, augmentation du cholestérol...

Au quotidien

- **Limitier la consommation des aliments riches en matières grasses, notamment les graisses d'origine animale (beurre, crème fraîche, fromage, charcuterie...).** Il est conseillé de ne consommer qu'un seul aliment à forte teneur en graisses dans le même menu.
- Préférer des modes de cuisson pour vos aliments sans (trop) d'ajout de matière grasse : vapeur, court-bouillon, rôtisserie, papillotes, à la poêle (antiadhésive), braisée...
- Consommer des aliments ayant des effets bénéfiques sur le mauvais cholestérol: les poissons gras (saumon, thon, sardine...) une fois par semaine, les produits de la mer.
- Privilégier les matières grasses d'origine végétale (huile de colza, huile d'olive, huile de noix...)
- Préférer des sauces légères à base de fromage blanc ou des sauces maison plutôt que celles toutes prêtes vendues dans le commerce (surveiller le grammage des lipides pour 100 g de produit).
- Pensez aux épices et aromates qui ajoutent de la saveur à vos plats sans apporter de calories
- Diminuer la consommation de fromages (1 fois par jour maximum) et préférer des laitages moins gras comme les yaourts, petits suisses, fromage blanc limités à 20 % de matière grasse.
- S'équiper d'un matériel adapté pour cuisiner sans ajout de matières grasses: poêles, casseroles antiadhésives, moules en silicone, papier sulfurisé, autocuiseur...



Les aliments à consommer en quantités limitées

- charcuteries : rillettes, pâté, saucisson et autres cochonnailles
- cacahuètes, pistaches, olives
- sauces grasses (mayonnaise, béarnaise, pistou,...)
- plats industriels tout prêts : tartes, quiches, pizzas, plats en sauce

Certains aliments riches en glucides et à la saveur sucrée regorgent de lipides :

- pâtisseries, viennoiseries
- pâte à tartiner aux noisettes



7 Je bois régulièrement de l'alcool et des boissons sucrées

Il est possible de boire un verre d'alcool ou des boissons sucrées de temps en temps, pour se faire plaisir. **Cependant, il est recommandé d'en limiter la consommation.**

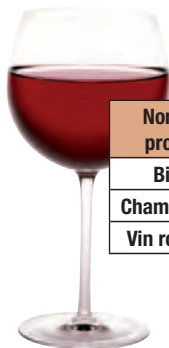
- Les boissons sucrées sont caloriques et font **monter rapidement la glycémie**. Il faut se méfier des nombreuses boissons fruitées riches en sucre (nectars, jus à base de concentré) et en limiter la consommation.
- Les sodas sont très riches en sucres : **un litre contient l'équivalent de 15 à 25 morceaux de sucre de 5 grammes !** Pour ceux qui ne peuvent se passer d'en boire de grandes quantités, préférez les formes light. Cependant, ils peuvent maintenir l'envie de consommer des produits sucrés : il est préférable que les enfants n'en boivent pas de façon régulière.

- Les boissons alcoolisées : certaines sont sucrées comme les vins cuits (apéritifs), d'autres **n'apportent que des calories** (pas de vitamines, ni de minéraux) :

1 gramme d'alcool apporte 7 kilocalories

Elles ont un **effet hypoglycémiant si la consommation d'alcool est à distance des repas. Pour prévenir l'hypoglycémie, il est donc recommandé de consommer des glucides en accompagnement.**

De plus, les signes liés à la prise d'alcool peuvent être confondus avec les signes d'hypoglycémies. Enfin l'ingestion chronique d'alcool se manifeste par une toxicité élevée pouvant entraîner des problèmes de santé très graves : stéatose hépatique (graisse dans le foie) et cirrhose.



Nom du produit	Degré d'alcool	Dose	Alcool en g	Calories alcool	Glucides en g	Calories glucides	Calories totales
Bière	5°	Canette 33 cl	13	91	8,5	34	125
Champagne*	12°	Flûte = 10 cl	9,6	67,2	1,2	4,8	72
Vin rouge**	13°	Ballon = 10 cl	10,4	73	0	0	73

*Le champagne brut ne contient pas de glucide

**La consommation quotidienne de vin recommandée (verre de 10 cl): 2 verres maximum pour la femme et 3 verres pour l'homme.



8

Mon budget alimentaire est restreint

Le coût de la vie ne nous permet pas toujours d'acheter sans compter. Cependant, budget serré et alimentation variée et équilibrée ne sont pas forcément incompatibles.

Pour réduire le coût de vos préparations et composer des menus variés à volonté :

- Préparer ses achats : faire une liste pour évaluer les quantités nécessaires, surveiller les promotions, comparer les prix au kilo, mais également les prix proposés par les différentes enseignes.
- Opter pour des fruits et légumes de saison, à consommer sur toutes leurs formes
- Préférer les aliments courants ou de base : salades, légumes, œufs, produits laitiers...

→ Avoir toujours des aliments longue conservation à portée de main : crème fraîche liquide, jus de citron en brique, concentré de tomates, thon (naturel) et sardines en conserve...), bouillon cubes de légumes et des épices et herbes aromatiques pour agrémenter vos plats.

→ Accommoder les restes : votre réfrigérateur et vos placards regorgent de ressources insoupçonnées :

- Par exemple :
 - préparer un riz cantonnais « maison » avec du riz, du jambon des œufs (et tout autre ingrédient)
 - une quiche minute, sans pâte avec quelques ingrédients de base.
 - Cuisiner une salade de pâtes s'il vous reste du thon, des pâtes et une conserve de légumes

9

Je voudrais suivre un régime pour équilibrer mon diabète

Il n'y a pas de régime « spécial diabétique » : la personne atteinte de diabète doit adopter une hygiène de vie saine, manger varié et avoir une activité physique régulière. Elle mange en quantité et en qualité ce que devrait manger une personne non diabétique. **Cependant, en cas d'obésité ou de surpoids, il est nécessaire de diminuer ses apports globaux pour assurer une perte de poids significative, en se rappelant toujours que ce ne sont pas les glucides qui donnent le diabète mais le surpoids et que ce sont les lipides qui sont le plus caloriques.**

Pour gérer son alimentation, il est bon de connaître les facteurs alimentaires qui agissent sur les variations de la glycémie :

→ Index glycémique d'un aliment

Tous les aliments contenant des glucides augmentent la glycémie de façon différente, c'est qu'on appelle l'index glycémique (IG). Il est calculé par rapport à un glucide de référence : le glucose. Il est exprimé par un nombre de 0 à 100, 100 étant l'index du glucose

→ La composition des aliments et du repas

La présence des autres nutriments dans le repas va aussi influencer sur la glycémie : les protéines sont très longues à digérer de par leur composition, de même que les lipides dont la densité demande un travail digestif plus long.

→ La texture

Selon la texture de l'aliment (aliment haché, mouliné, mixé, râpé), la digestion et l'absorption sont plus ou moins rapides. Par exemple, une soupe de légumes est plus rapidement absorbée que des légumes entiers.

→ *Le temps de cuisson* : plus le temps de cuisson d'un aliment est long, plus sa digestion sera rapide et la glycémie plus élevée.



10

Je voudrais varier mes apports en glucides.

Une alimentation équilibrée est une alimentation variée. Il est fortement conseillé de varier les aliments en jouant sur les équivalences glucidiques. Pour cela, il faut apprendre à estimer les quantités de glucides apportées par

les aliments. Les équivalences glucidiques (portions d'aliments apportant 20 g de glucides) peuvent ainsi aider à varier les menus au gré de ses envies tout en contrôlant ses apports.

Quelques portions d'aliments apportant 20 gr de glucides

*IG Index glycémique

**Bon : 0 à 55 / Moyen : 56 à 69 / Élevé : 70 à 100

Fruits frais	IG*
1 petite banane	moyen**
1 orange, pêche, pomme, poire	bon
1 grande barquette de fraises (25)	bon
2 petites barquettes de framboises 125g	bon
2-3 kiwis	bon
2-3 figues	bon
2-3 clémentines	bon
15 cerises	bon
15 litchis	bon
20 raisins	bon
3-4 abricots	bon
5-6 prunes	bon
1 pamplemousse	bon
1/2 mangue de taille moyenne	bon
1/6 d'ananas ou 3 rondelles	bon
1/4 de pastèque de petite taille	élevé
1/2 melon	moyen
Fruits secs	bon
2 figues	bon
2 càc de raisins	moyen
3 dattes	élevé
3 pruneaux	bon
3 abricots	bon

Féculents	IG*
1/6 de baguette	élevé
2 tranches de pain de mie	élevé
3 biscottes, 4 tartines craquantes	élevé
3 petits grillés	bon
3 biscuits secs (type petit beurre)	bon
1 tranche épaisse de pain d'épice	élevé
2 càs de maïs	moyen
4 càs de riz basmati cuit	bon
5 càs de pâtes cuites	bon
5 càs de semoule cuite	élevé
6 càs de flocons d'avoine	bon
6 càs de légumes secs cuits	bon
6 càs de petits pois	bon
70g de blé cuit (boulgour, pilpil,...)	bon
2 pommes de terre de la taille d'un œuf	élevé
1 càs de purée de pommes de terre	élevé
1 petite assiette de frites	moyen
1 dizaine de marrons ou de châtaignes	moyen
Produits du commerce	
7 crackers apéritifs ou 20 mini crackers	bon
Produits laitiers	IG*
1 briquette individuelle de lait aromatisé	bon
2 petits suisses	moyen
1 yaourt nature sucré avec 10gr de sucre	élevé
1 yaourt aromatisé	moyen
1 verre de yaourt à boire aux fruits	moyen
3 c.à s. de crème dessert	moyen



L'équivalence glucidique n'est possible qu'au sein d'une même catégorie d'aliments. Il n'y a donc pas d'équivalence entre les glucides des féculents et les glucides des fruits !

11 Je mange à l'extérieur

Au restaurant

Manger de temps en temps au restaurant, au fast-food, est possible même lorsqu'on est diabétique. Pour maintenir un équilibre alimentaire, il suffit de compenser ce repas par un ou plusieurs repas légers à la maison. Par contre, si votre activité professionnelle (réunions, déplacements) vous oblige à manger souvent à l'extérieur, il faudra être plus vigilant sur la qualité des repas.

→ Sélectionner le restaurant : qualité et présentation des plats (éviter les plats frits, marinés, feuilletés...très riches en graisses) font toute la différence !

→ Éviter les apéritifs alcoolisés et/ou gras tels que les cacahuètes et les chips.

→ Pour patienter en attendant les plats, buvez un grand verre d'eau plutôt que grignoter du pain.

→ Opter pour des formules de type « plat + dessert » ou « entrée + plat », privilégier

les plats à base de légumes et les desserts à base de fruits.

→ Retourner dans des lieux familiers où le personnel s'adapte à vos besoins (sauce à part, sans sucre ajouté...).

→ En cas de doute sur la composition d'un plat, demander les informations nécessaires au serveur pour choisir en conséquence.

Attention :

En cas de traitement à l'insuline, le contrôle glycémique et l'injection doivent être réalisés au moment du repas et non à la commande, pour éviter une hypoglycémie (risque d'attente prolongée imprévisible).

Sur le pouce :

Si votre temps de déjeuner est limité, il est également possible de composer un repas équilibré :

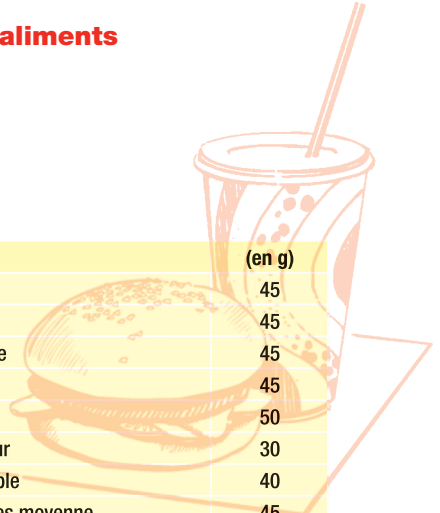
Exemple de menu « sur le pouce »

1 petite salade crudités
1 sandwich poulet-crudités (mais attention à la taille, dans le commerce, 80 à 120 g de pain), éviter la mayonnaise, opter pour le pain complet
1 fruit (pomme)
Eau ou boisson sans sucre

Teneurs en glucides (en g) de quelques aliments pour gérer vos repas à l'extérieur



Sur le pouce	(en g)
Poulet crudité	45
Jambon beurre	45
Jambon fromage	45
Thon crudités	45
Hot-dog	50
Croque-monsieur	30
Hamburger double	40
1 portion de frites moyenne	45



Desserts à la carte	(en g)
Cheese-cake	28
Moelleux au chocolat	14
Crumble aux fruits	27,5
Tiramisu	16,5
Crème glacée	45
Tarte tatin	8



Pause gourmande à la boulangerie	(en g)
Pain au chocolat	28
Mini pain au chocolat	14
Croissant	27,5
Mini croissant	16,5
Beignet	45
1 chouquette	8
Eclair	36
Religieuse	54
Chausson aux pommes	70
Tartelette aux fruits	52,5
Mille-feuille	67
Brioche	20





12

J'aimerais recevoir plus souvent des amis

Vous aimez recevoir et passer des moments festifs et conviviaux en famille ou entre amis mais vous redoutez les repas riches en sucres et en graisses. Il est tout à fait possible de proposer un menu adapté tout en régaland vos convives

→ À l'apéritif, vous pouvez proposer à vos convives un assortiment de crudités (tomates cerises, carottes, canapés de concombre, mozzarella) accompagné d'une sauce légère.

→ L'alcool : en quantité modérée. Par exemple, vous pouvez choisir de consommer un verre de vin au cours du repas ou une coupe de champagne au dessert.

→ Équilibrer son menu. Si vous optez pour une entrée légère et digeste, par exemple, à base de fruits de mer et/ou de légumes, vous pouvez prévoir par la suite un plat un peu plus riche (et inversement).

→ Les desserts : il ne faut surtout pas les exclure ! Vous pouvez terminer le repas par une note de légèreté : yaourt fouetté aux fruits, sorbets, mousses de fruits rouges... Et les accompagner de fruits en coulis (surgelés ou à base de fruits frais mixés).



13

Je grignote entre les repas

Grignoter entre les repas est une habitude très répandue qui favorise la prise de poids car souvent on se laisse tenter par les produits gras et sucrés ou salés (boissons sucrées, tranches de saucisson, biscuits, barres chocolatées...).

Pour éviter de « craquer » :

→ Identifier les causes : stress, ennui, sensation de faim, arrêt du tabac... L'aide d'un professionnel est parfois requise dans cette démarche pour vous aider à corriger cette habitude

Veiller à la qualité de l'alimentation :

- Faire trois repas par jour et ne pas sauter de repas.
- Miser sur les aliments rassasiants tels que les féculents contenant des sucres lents (pâtes au blé complet, pain complet...) et les aliments riches en fibres (fruits, légumes, céréales complètes).



- Prendre le temps de manger et de mastiquer les aliments. La sensation de satiété se manifeste, en général, une vingtaine de minutes après le repas.

Pour limiter les tentations :

→ Anticiper les achats :

- Exclure les produits de grignotage de la liste des courses (chips, confiseries...).
- Éviter de faire les courses quand on a faim.
- Privilégier les fruits (la pomme) et les légumes que l'on peut croquer crus, sans assaisonnement (concombre, tomates, carottes...), des produits laitiers (fromage blanc, yaourts).

→ Se préparer une collation, si l'envie de grignoter est impérieuse (un fruit, ou un produit laitier ou une petite portion de fruits secs).



14

Je suis toujours en hypo, je me resucrer et je grossis

Lorsque la glycémie est inférieure à 0.60 g/L, on parle d'hypoglycémie. En cas d'hypoglycémie il faut **cesser toute activité et se resucrer avec 15 g de sucre (rapide)**. Les signes de l'hypoglycémie sont les suivants : fatigue, faim, vertiges, pâleur, tremblements, transpiration, changements d'humeur, vision trouble, maux de tête.

Une fois le malaise passé, (environ 15 mn pour que les signes disparaissent), il faut identifier les causes de ces hypoglycémies (retard dans la prise d'un repas, doses d'insuline inadaptées, repas pauvre en glucides, activité physique plus importante...) et les corriger.

N'hésitez pas à consulter votre médecin ou demander conseil à l'équipe soignante qui vous suit.

15 g de sucre c'est :

3 morceaux de sucre / 1 barre de pâte de fruits / 1 petit verre de soda non light (ou une petite canette de 15 cl) / 1 petite briquette de jus de fruits (125 ml) / 1 petit berlingot de lait concentré sucré / 1 cuillère à soupe de miel, de confiture ou de sirop / 3 bonbons (faciles à mastiquer)

Il est préférable de choisir des aliments conditionnés en portion individuelle.



Éviter les aliments qui ne remontent pas suffisamment la glycémie comme : **le chocolat, les fruits, biscuits ou pâtisserie.**



Je teste mes connaissances

- 1 « Le sucre et les produits sucrés sont interdits pour les diabétiques »
- 2 « Le diabète est une maladie concernant la régulation du sucre dans le sang. Comme il n'y a pas de sucres dans le beurre, les charcuteries et les huiles, je peux continuer à en manger sans compter ? »
- 3 « Si je prends mes médicaments ou mon insuline, je n'ai plus besoin de surveiller mon alimentation ? »
- 4 « Si un aliment n'a pas la saveur sucrée, c'est qu'il ne contient pas de glucides ? »
- 5 « J'ai entendu dire que les pâtes bien cuites augmentent la glycémie, est-ce vrai ? »

1 **Faux.** Si autrefois les produits sucrés étaient interdits, ils sont désormais autorisés de manière occasionnelle et en fin de repas, en substitution d'aliments glucidiques déjà existants. Par exemple, je peux manger 6 petits carrés de chocolat en fin de repas si je retire une portion glucidique.

2 **Faux.** Pour réduire les calories (en cas de surpoids) et les risques de complications associées au diabète (athérosclérose, angor, infarctus,...), il vaut mieux limiter fortement ce type de produits dépourvus de sucres mais très gras et très caloriques.

3 **Faux.** Diabète et équilibre alimentaire sont indissociables. Les doses d'insuline et des médicaments sont calculées en fonction de la glycémie préprandiale (avant le repas) et du repas qui va suivre. Il est donc indispensable de conserver une alimentation équilibrée lorsque l'on est sous traitement.

4 **Faux.** La saveur d'un aliment ne reflète pas systématiquement sa teneur en glucides. Beaucoup d'aliments riches en glucides sont consommés en plats salés. Par exemple, le pain blanc, les pâtes, riches en glucides, n'ont pas la saveur sucrée.

5 **Vrai.** Une cuisson prolongée des aliments va augmenter la réponse glycémique. Ce principe est également applicable pour le riz, les légumes, les fruits.



A qui s'adresser ?

Le médecin traitant est votre interlocuteur privilégié. Il vous accompagne et vous conseille dès l'annonce de votre diabète. Il saura vous orienter vers d'autres praticiens si nécessaire : diabétologues, spécialistes de la nutrition, infirmiers, podologues, cardiologues, ophtalmologistes.

Les Diététiciens(nes) sont là pour vous guider, vous apprendre à choisir une alimentation adaptée à vos besoins, à vos goûts et à votre mode de vie.

Les infirmiers font partie intégrante de l'équipe soignante. Ils interviennent notamment dans le cadre de l'éducation thérapeutique du patient (surveillance glycémique, insulinothérapie fonctionnelle*, apprentissage des gestes techniques).

Les pharmaciens sont les spécialistes du médicament mais également du matériel d'autosurveillance (lecteur de glycémie...).

L'Association Française des Diabétiques (AFD) et ses associations locales vous permettront de rencontrer d'autres patients diabétiques (pour partager vos expériences, des idées recettes...), répondront à vos questions et vous aideront dans la gestion de votre maladie au quotidien.

Liens utiles :

- Association Française des Diabétiques (AFD) :
www.afd.asso.fr
- Programme National Nutrition Santé (manger bouger) :
<http://www.mangerbouger.fr/>
- Les maisons du diabète :
<http://www.maison-diabete.info/>
- Les réseaux diabète :
Association Nationale de Coordination des Réseaux Diabète (ANCREd)
<http://www.ancred.fr/>

**L'insulinothérapie fonctionnelle est une technique qui permet de déterminer le plus précisément possible le besoin en insuline tout au long de la journée, en fonction des modes de vie de chacun (travail, activité physique, restaurant...) et surtout la quantité de glucides absorbés par repas. Elle est prescrite par le médecin traitant ou le diabétologue dans le cadre d'une éducation thérapeutique (ETP) en milieu hospitalier.*

DECOUVREZ

équilibre

Bien vivre son diabète

Le seul magazine qui vous informe et vous guide au quotidien sur le diabète.



84 pages

Tous les deux mois

ABONNEZ-VOUS !

AVEC VOTRE ABONNEMENT



La Pochette Diabète Low Sugar

Cette élégante pochette portefeuille se glisse aisément partout. Avec ses deux parties, tout votre matériel de soin reste invisible lorsque vous sortez vos papiers.

Dimensions réelles : 18x17x2 cm

- **ACTUALITÉS**
Débats, dossiers, tribunes, revue de presse...
- **SANTÉ**
Avancées de la recherche, fiches pratiques, questions / réponses...
- **BIEN-ÊTRE**
Fiches conseils, recettes, dossiers, diététique, activité physique...
- **SOLIDARITÉ**
Informations juridiques et sociales, événements, portraits, entraide...

**OFFRE D'ABONNEMENT
DECOUVERTE**

1 AN / 6 NUMÉROS 36,00 €
+ LA POCHEtte DIABETE
LOW SUGAR 32,50 €
~~68,50 €~~
PRIX TOTAL* 39,90 €
→ POUR VOUS SEULEMENT !

www.afd.asso.fr

BULLETIN D'ABONNEMENT

A compléter et retourner à : AFD – Service Abonnements – 88, rue de la Roquette – 75544 Paris Cedex 11

- Oui, je m'abonne pour un an (6 numéros) + la pochette diabète pour **39,90 € SEULEMENT** (au lieu de 68,50 €)
- je préfère m'abonner un an pour 34 € (au lieu de 36 €)

équilibre
Bien vivre son diabète

1 Je complète mes coordonnées

2 Je joins mon règlement

Mme Mlle M.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

par chèque bancaire à l'ordre de l'Association Française des Diabétiques

par carte bancaire : CB Visa Mastercard

N° : | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Date d'expiration : | | | |

3 derniers chiffres au dos de votre carte : | | |

Date et signature :

* Vous pouvez acquérir indépendamment chaque numéro pour 6 € et la pochette diabète pour 32,50 €. Tarifs susceptibles de modification.
Informations nominatives : Les informations recueillies bénéficient de la protection de la loi Informatique et Libertés n° 78-17 du 6 janvier 1978. Elles pourront donner lieu à l'exercice du droit individuel d'accès, de rectification ou d'opposition par courrier auprès de l'AFD (88, rue de la Roquette, 75544 Paris cedex 11) dans les conditions prévues par la délibération CNIL n° 80-10 du 1er avril 1980. L'AFD se réserve le droit d'utiliser et/ou de communiquer ces informations à des tiers. Si vous ne le souhaitez pas, cochez la case ☐.

ÉQUILIBRE

Association
Française
des **D**iabétiques



88, rue de la Roquette 75544 Paris Cedex 11
Tél. 01 40 09 24 25 - Fax 01 40 09 20 30

RETROUVEZ
TOUS NOS CONSEILS
SUR

www.afd.asso.fr



Ce livret a été réalisé grâce
au soutien de



www.dinnosante.fr