

## Conseils nutritionnels

---

Le traitement du diabète a pour but de normaliser les glycémies et comprend plusieurs volets :

- Un **équilibre alimentaire** associé à un **traitement médical**
- Le contrôle des **glycémies**
- Une **activité physique régulière**

Les dernières recommandations du PNNS, actualisées en 2019, peuvent notamment servir de base à **l'équilibre alimentaire** de la personne diabétique.

De manière générale les repas doivent être **équilibrés et pris de façon régulière**.

7 avril 2022

## A privilégier

Les fruits et légumes

Pour leur richesse en fibres, indispensables au contrôle de la glycémie.  
Au moins **5 fruits et légumes par jour** : 3 portions de légumes et **2 de fruits (consommés en fin de repas).**

Les féculents et  
céréales complets, le  
pain, les légumes secs

Les riz, les pâtes, la semoule, les pommes de terre ... sont indispensables à chaque repas en quantité régulière pour apporter l'énergie et équilibrer les glycémies.

*Pour amener davantage de fibres :*

- Au moins **1 féculent complet** par jour.
- Des légumes secs **au moins 2x par semaine en remplacement d'un autre féculent.**

## A limiter

Les produits salés,  
sucrés, la charcuterie  
Les produits ultra  
transformés

Les céréales du petit déjeuner sucrées, les gâteaux, le chocolat, les crèmes dessert, les glaces, les biscuits apéritifs, la charcuterie et certains plats préparés du commerce contiennent **beaucoup de sucre, de mauvais gras ou de sel et d'additifs alimentaires controversés.**

→ Ils sont à consommer de **manière occasionnelle et en fin de repas pour les produits sucrés.**

Limiter la charcuterie à 150g par semaine (= 3 tranches de jambon blanc ou de volaille, à privilégier) pour la protection cardiovasculaire.

La viande : porc,  
bœuf, veau, mouton,  
agneau, abats

**500 g de viande hors volaille par semaine, cela correspond à environ 3 ou 4 steaks.** Pour le plaisir du goût et de la variété, vous pouvez alterner dans la semaine la viande, la volaille, le poisson, les œufs, les légumes secs.

L'alcool

Il peut, au même titre que les boissons sucrées, déséquilibrer les glycémies.

→ à limiter, selon avis médical.

Les boissons sucrées

**L'eau est la seule boisson recommandée.**

Limitez les sodas, même light, jus de fruits et autres boissons sucrées.

## Ne pas oublier

Les fruits à coque

Une petite poignée par jour, pour leur richesse en acides gras polyinsaturés (oméga 3), protecteurs de la santé cardiovasculaire.

Les poissons gras et  
maigres en  
alternance

Consommer du **poisson 2 fois par semaine dont 1 gras** (saumon, sardines, maquereau ...)

L'huile de colza, de  
noix, d'olive

A consommer tous les jours en petites quantités pour leur richesse en oméga 3 et 9.

Les produits laitiers

**3 produits laitiers par jour, dont 1 seule portion de fromage.**

Laitages naturels / sans sucre ajouté de préférence.

Tous sont recommandés pour leur apport en calcium.

Le fait maison

Quand c'est possible, privilégier le fait maison en utilisant des produits frais, des aliments en conserve ou surgelés peu transformés (= nature)

L'activité physique

Bouger 30 minutes par jour au moins !

# Votre répartition journalière

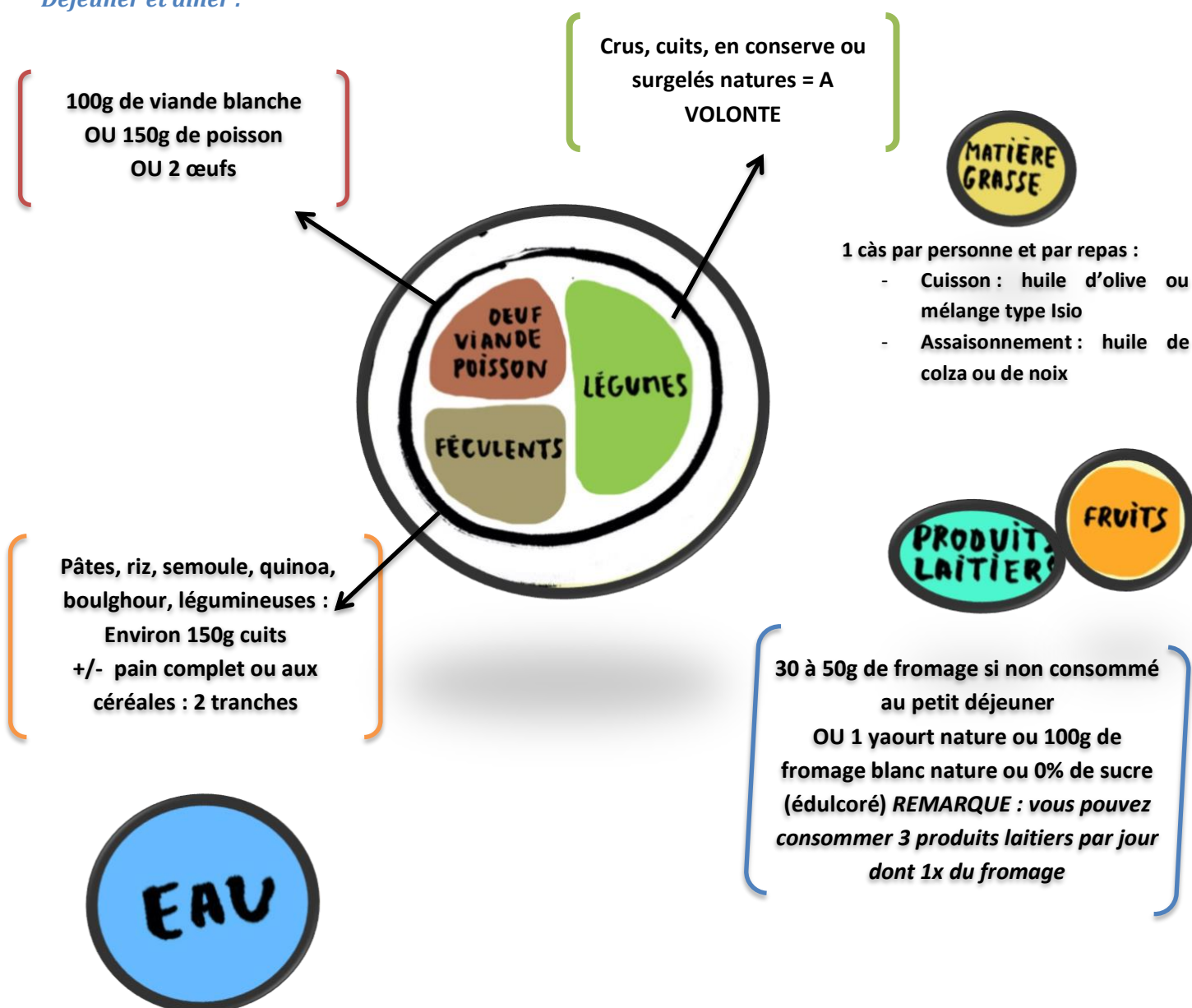
## Petit-déjeuner :

La consommation d'**aliments sucrés** tels que la confiture, le miel, les jus de fruits ou encore les fruits est globalement **déconseillée au petit déjeuner** en raison de notre plus forte sensibilité au sucre à ce moment de la journée mais vous pouvez les consommer de manière occasionnelle pour le plaisir !

Boisson chaude  
Produit céréalier  
Matière grasse

|   |
|---|
| Café au lait, non sucré                                 |
| Pain complet, aux céréales, au seigle... : 2-3 tranches |
| Beurre : 10-15g<br>+/- 1 poignée d'amandes              |

## Déjeuner et diner :



7 avril 2022

# Quelles portions ?

Inutile de forcément sortir votre balance de cuisine pour peser vos aliments ! Vos mains sont toujours avec vous, alors servez-vous en comme repère !



Bien sûr, ces portions sont données à titre indicatif et à adapter selon VOS besoins. Parlez-en avec votre diététicienne !