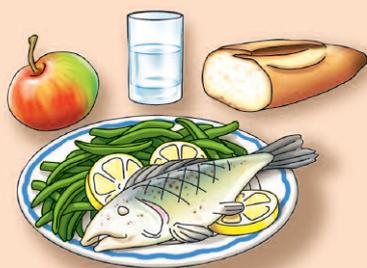




Diététique

Diabète et équilibre alimentaire



Une alimentation équilibrée est une alimentation variée qui préserve :

- l'équilibre du diabète,
- le poids,
- le taux normal de graisses (cholestérol et triglycérides) dans le sang,
- le plaisir de manger, pour y gagner en qualité de vie.

Prudence

- Les graisses : préférer les graisses végétales.
- Les produits sucrés : à consommer en quantités raisonnables.
- L'alcool : modérer les quantités absorbées.

Ces produits sont responsables de prise de poids et de complications cardiovasculaires à long terme. Il est indispensable de bien choisir la **qualité** des aliments et d'en contrôler la **quantité**.

Conseils à suivre

- **Varié, fractionner** l'alimentation, manger à heures régulières.
- Toutes les catégories d'aliments doivent être présentes dans les menus.
- Apprendre à **décoder** les étiquettes des aliments.
- Saler **modérément** les plats.
- L'eau est importante et irremplaçable pour un bon équilibre alimentaire.
- **Eviter les sauces.**
- **Se servir une seule fois.**

Les erreurs à éviter

- Sauter un repas ou trop le retarder.
- Prendre insuffisamment de glucides au repas ou à la collation.
- Se dépenser physiquement sans rien modifier (insuline, alimentation).
- Prendre de l'alcool à jeun.



L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE EST INDISPENSABLE A L'EQUILIBRE DU DIABETE.