

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.

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 .

هذه الموادّ مسؤولة عن الزيادة في الوزن و عن تعقيدات قلبيّة شريانيّة. اختر نوعيّة الاغذية و راقب الكميّة .

Conseils à suivre

- Varier, 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.
- Éviter les sauces.
- Se servir une seule fois.

مرض السكر و التوازن الغذائي

التغذية المتوازنة هي تغذية متنوعة تحفظ على :

- مستوى نسبة السكر
- الوزن
- النسبة العادية للشحوم في الدّم
- الرّغبة في الاكل
- لكي تكون المعيشة مرضية

حذاري

- الشحوم: فضلّ الشحوم النباتيّة
- الموادّ السكّريّة: يمكن استهلاكها بكميّات معقولة
- الكحول : إستهلاك كميات معقولة

بعض النصائح

- نوع و قسم تغذيتك. تناول طعامك في اوقات منتظمة
- كل انواع الاغذية يجب ان تكون حاضرة في قائمة الطعام .
- تعلّم فكّ رموز عناوين الاغذية .
- ملح بصفة معتدلة وجباتك
- الماء هامّ جدّا و لا يمكن تعويضه للحصول على توازن غذائيّ جيّد.
- تجنب المراقبي
- لا تقدم الطعام أكثر من مرة واحدة