

Mieux vivre avec le diabète de type 2

Brochure d'information à l'attention des personnes diabétiques de type 2

**Manger sainement tout en se faisant plaisir?
Oui c'est possible!**





La Pyramide alimentaire active

- Une alimentation saine et équilibrée doit apporter à notre corps tous les nutriments essentiels selon des proportions adéquates. La pyramide alimentaire est une aide pratique pour réaliser une alimentation saine et variée.
- La pyramide alimentaire répartit les aliments selon 7 groupes. Chaque groupe ayant un rôle particulier dans le cadre d'une alimentation équilibrée.
- Chaque aliment est constitué de nutriments ; toutefois aucun aliment ne contient à lui seul tous les nutriments nécessaires.
- Pour manger équilibré, il convient de consommer chaque jour des aliments issus des 7 groupes principaux et selon des proportions adéquates.
- Les aliments situés à la base de la pyramide doivent être consommés en plus grande quantité que ceux situés vers le sommet.

Manger sainement: quelques astuces.

Astuce 1 Manger à des heures régulières.

Astuce 2 Ne sauter aucun repas

Astuce 3 Les féculents (pain, pommes de terre, pâtes, riz, semoule) doivent être présents en quantité contrôlée à chacun de nos trois repas. Ils contiennent des glucides complexes (amidon), bonne source d'énergie. Ils doivent être consommés de préférence complets.

Les collations sont inutiles. Si vous avez envie d'un encas, orienter vos choix vers des aliments peu caloriques et peu hyperglycémiant (fruits, produits laitiers édulcorés...).

Astuce 4 Eviter les aliments gras. Consommer des matières grasses avec modération et préférer les matières grasses tartinables et de cuisson offrant davantage d'acides gras insaturés et présentant une faible teneur en acides gras saturés.

Astuce 5 Consommer du sel avec modération.

Astuce 6

Bover suffisamment. Il est recommandé de boire 1.5 litre par jour, de l'eau de préférence. Consulter votre médecin traitant ou votre diététicien au sujet de la consommation d'alcool.

Astuce 7

Eviter les sucres ajoutés qui peuvent être remplacés par des édulcorants artificiels.

Astuce 8

Bon à savoir: sur l'étiquette

- "sans sucre" signifie sans saccharose (= sucre de table) mais le produit peut contenir d'autres sucres (miel, sirop de glucose/fructose...)
- "sans sucres" signifie que le produit ne contient pas de sucres ajoutés sous quelque forme que ce soit: sirop de glucose, fructose, saccharose, miel, mélasse, sirop de céréales
- avec sucre(s) et édulcorant(s) signifie que le produit contient à la fois des édulcorants et des sucres ajoutés.




Astuce 9

Pratiquer une activité physique régulière et suffisante.



Astuce 10

Surveiller votre poids.





Ces astuces vous permettront d'équilibrer facilement votre alimentation

RECOMMANDES	Les produits alimentaires	A EVITER
<p>Toutes les eaux (plates, gazeuses, eau de distribution). Limonades light (édulcorées) comme Fanta light ou zéro, Coca light ou zéro, Schweppes light... Jus de fruits sans sucre ajouté ou jus de fruits pur jus (à limiter). Thé, café, chicorée. Poudre de cacao sans sucre ajouté (Kwatta, Vanhouten, Cankao). Boissons concentrées avec édulcorants: Stylesse, Fruiss, Teissere % sucre ajouté.</p>	<p><i>Boissons</i></p> 	<p>Toutes les limonades courantes (sucrées) Les jus de fruits sucrés. Les apéritifs, les liqueurs. Les mélanges café + lait + sucre du type Cappuccino, café Viennois, Nesquik... Sirop de fruits comme grenadine.</p>
<p>Tous les légumes frais, surgelés cuisinés à l'eau, à la vapeur, au four, poêlés Toutes les salades de légumes crus et cuits. Tous les potages de légumes non liés. En coulis, en jus. Toutes les herbes fraîches, surgelées, sèches. Conserves de légumes comme macédoine, maïs, haricots rouges</p>	<p><i>Légumes</i></p> 	<p>Les gratins de légumes. Les potages crème, les potages liés à la farine, aux pommes de terre</p>
<p>Tous les fruits frais. Attention aux portions pour: les bananes (préférer les petites bananes des Canaries), les raisins et les figes. Les fruits surgelés non sucrés. Les compotes maison ou du commerce "sans sucre" . Fruits à l'eau ou au jus en conserve</p>	<p><i>Fruits</i></p> 	<p>Fruits secs comme dattes, figes, pruneaux... Fruits confits. Fruits au sirop en conserve</p>





Ces astuces vous permettront d'équilibrer facilement votre alimentation

RECOMMANDES	Les produits alimentaires	A EVITER
<p>Lait écrémé, lait demi-écrémé, lait de soja Yaourt maigre ou demi-écrémé nature Yaourt maigre aux fruits max 12% de glucides totaux. Yaourt édulcoré. Fromage blanc écrémés ou demi-écrémés nature et aux fruits maximum. 16% de glucides. Fromages frais à moins de 15% de gras-ses sur poids total : Effi léger et frais, Fromages fondus: Ziz light, La Vache qui rit light, Jogging, Ligne et Plaisir St Moret, Philadelphia light, Boursin light. Fromages à tartiner: La vache qui rit light, Maredsous light, Effi nature, jambon. Fromages à pâte dure à maximum 20% de matière grasse sur poids total: MiVieux St Martin Light, Chimay light, Loo Light, Entremont légerMilner light, Leerdamer light,Westlite. Fromages à pâte molle: Fagotin light, Coeur de lion light, Camembert Président light, Brie Président light...</p> <p>Tous les morceaux maigres des viandes de bœuf, de porc et d'agneau. Haché de veau, Haché de volaille et dérivés (saucisses, chipolata...). Haché de bœuf Poulet, dinde, dindonneau. Lapin. Viande de cheval. Abats: foie, cœur, rognon Cuisson au four sans graisse, four vapeur, grillade, pochage, cuisson mixte avec peu de graisses. Steak végétaux, quorn</p>	<p><i>Les produits laitiers</i></p>  <p><i>Viandes</i></p> 	<p>Lait entier. Lait chocolaté. Yaourt entier. Yaourt sucré. Fromages blancs entiers nature ou sucrés. Pas de fromages à 30% et plus de MG sur sec</p> <p>Haché de porc. Haché mélange. Lard. Viandes panées. Le mouton. Pas de friture</p>

Ces astuces vous permettront d'équilibrer facilement votre alimentation

RECOMMANDES	Les produits alimentaires	A EVITER
<p>Toutes les salaisons du type: jambon blanc, filet chevalin, jambon de poulet, rosbif froid, ... salades de viande maison préparées avec des sauces allégées.</p> <p>Tous les poissons frais ou surgelés Cuisson à l'eau, à la vapeur, au four, au four vapeur. Conserves de poissons au naturel. Si poisson à l'huile bien égoutter Crustacés, mélange de crustacés et mollusques surgelés</p> <p>Sous toutes les formes</p> <p>Minarine, Demi-beurre, Margarine végétale. Matière grasse végétale liquide de cuisson. Huile d'arachide, de soya (pas chauffer), de colza, d'olive, tournesol Crème allégée (de 8 à 15% max de graisse%). Sauces dressing. Sauces chaudes aux légumes. Jus de cuisson dégraissé</p>	<p><i>Charcuteries</i></p>  <p><i>Poissons</i></p>  <p><i>Œufs</i></p>  <p><i>Matières grasses</i></p> 	<p>Toutes les charcuteries texturées du type saucisson, pâté, boudin... Salades de viandes / poissons commerciales</p> <p>Fish stick (à la rigueur 1X par quinzaine) Conserves de poissons à l'huile</p> <p>Pas au lard</p> <p>Margarine dure, Beurre, Mayonnaise Crème fraîche ordinaire, Sauces aigres-douces</p>

Ces astuces vous permettront d'équilibrer facilement votre alimentation

RECOMMANDES	Les produits alimentaires	A EVITER
<p>Edulcorants en poudre ou en comprimés à base d'aspartame et/ ou d'acesulfame K Canderel , Delhaize 365, Sanoform, Numero 1, Stylesse</p> <p>Petits beurre, NicNac. Delacre tartine de l'écolier. Delacre 7 céréales. Grany biscuits céréales nature. Vitalinéa biscuits aux raisins/ tuiles au citron. Cereal control+son. Damhert biscuits au son. Biscuits spéciaux. Ceval, Cereal gluco control Attention aux graisses: max 17%</p> <p>Confitures moins sucrées. Confiture extra Effi. Tutti Frutti Delhaize. Enjoy Materne. Cereal glucocontrol. Cereal control + Stylesse. Choco. Pâtes à tartiner chocolat Damhert, Cereal control, Prodia. Choco à tartiner Balade. Compotes sans sucre ajouté. Douceurs: bonbons et chewing-gum sans sucre, sugar free , sucrés à l'aide de polyols et/ou édulcorants acaloriques. Chocolat noir et chocolat non sucré mais édulcorés en consommation limitée. Pâtisseries et glaces, en consommation limitée.</p>	<p><i>Sucreries</i></p>  <p><i>Biscuits traditionnels</i></p>  <p><i>Garnitures pain</i></p>  	<p>Tous les sucres de canne et de betterave Le fructose</p> <p>Tous sauf ceux conseillés</p> <p>Confitures ordinaires, confitures au fructose, Miel, Choco, Sirop de Liège même sans sucre ajouté. Compotes: sucrées. Toutes sucreries: Chocolat blanc, chocolat fantaisie, massépain</p>

Le régime alimentaire pour diabétiques est équilibré

Il peut être suivi par tous ^{1,2}

Exemple de repas à base de tartines

Céréales:	<i>pain complet, biscotte complète, pistolet au son, baguette au son, muesli, cornflakes, flocons d'avoine ou autres céréales sans sucre ajouté.</i>
Produit à tartiner:	<i>minarine à teneur en acides gras saturés inférieure à un tiers.</i>
Garniture:	<i>quantité modérée de fromage maigre, fromage à pâte mi-dure, fromage à tartiner ou fromage blanc, charcuterie maigre ou confiture à faible teneur en sucre.</i>
Légume:	<i>crudités.</i>
Boisson:	<i>café, thé, soupe, eau, éventuellement du lait écrémé ou demi-écrémé.</i>

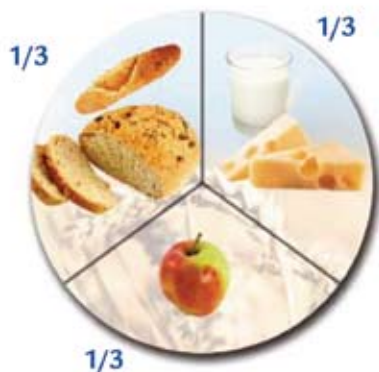
Exemple de repas chaud

Soupe:	<i>maigre, non liée; les soupes de légumes secs et les soupes liées doivent être considérées comme des sources de glucides.</i>
Féculents:	<i>pommes de terre, riz, pâtes ou autres céréales (couscous, millet), frites, croquettes (à limiter à une fois tous les 14 jours).</i>
Légumes:	<i>toutes variétés sans modération ; considérez les légumes secs comme des sources de glucides.</i>
Poisson et viande:	<i>viandes maigres en quantités modérées, poisson deux à trois fois par semaine (une fois pour le poisson gras).</i>
Alternative:	<i>tofu, tempeh, quorn ou seitan en remplacement de la viande.</i>
Matières grasses de cuisson:	<i>avec modération. Utilisez de préférence des matières grasses de cuisson liquides ou de l'huile d'olive, d'arachide ou de colza.</i>
Dessert:	<i>fruit, dessert lacté non sucré (lait écrémé ou demi-écrémé).</i>
Boisson:	<i>eau, eau gazeuse ou boisson rafraîchissante allégée.</i>

Ces astuces vous permettront d'équilibrer facilement votre alimentation ^{1,2}

Si vous suivez un régime alimentaire équilibré, vos repas ressembleront à cela:

Matin



Midi



Soir



Un diététicien peut vous aider à suivre un régime alimentaire équilibré et adapté à vos habitudes alimentaires et à vos souhaits. Afin de promouvoir les consultations de diététiciens, le Passeport du diabète et le parcours de prise en charge du diabète ouvrent droit au remboursement de deux fois 30 minutes par an de conseil alimentaire. Vous trouverez des informations complémentaires sur le Passeport du diabète à l'adresse www.passeportdudiabete.be et des informations complémentaires sur le parcours de prise en charge du diabète sur le site www.trajetdesoins.be.

Site Internet utile:

Association belge du diabète (ABD)

www.diabete-abd.be

Conseils diététiques près de chez vous:

