Diabète et personnes âgées : nos conseils pour une alimentation adaptée

Manger équilibré et varié est essentiel pour l'équilibre du diabète et, plus globalement, bénéfique pour votre santé. Lorsque l'âge avance, les sensations gustatives, les besoins et les envies peuvent évoluer. La Fédération vous propose quelques clés pour maintenir une alimentation de qualité.

Avec l'âge, le goût, l'odorat, la soif, la dentition, le transit...peuvent être altérés. Si l'on ajoute à cela le **moral parfois en baisse, l'isolement** ou les **traitements médicaux (parfois lourds)**, on comprend mieux la perte d'appétit et le risque de dénutrition qui peut en découler. Contrairement à certaines croyances, **on ne doit pas moins manger en vieillissant**. Il s'agit plutôt d'adapter son alimentation à ces évolutions et qu'elle demeure u**ne source d'énergie, de plaisir, de bien-être et de bien vivre.**

Voici quelques conseils pour vous y aider.

1- Identifiez vos besoins nutritionnels spécifiques avec vos professionnels de santé

Selon vos fragilités, les complications potentielles liées à l'âge et au diabète, les traitements en cours, vos professionnels de santé (médecin traitant, diabétologue, diététicien…) sauront vous conseiller et vous accompagner dans l'adaptation de vos traitements, de votre alimentation et de votre activité physique.

2- Le risque de dénutrition : à surveiller

La dénutrition est une complication qui peut affecter votre état de santé général. Il est important de la prévenir et de la détecter suffisamment tôt. Certains signes peuvent alerter : perte de poids involontaire, manque d'appétit, fatigue inhabituelle, sensation accrue au froid…En cas de doute n'hésitez pas à consulter votre médecin pour faire le point.

3-Veillez à votre hydratation

La sensation de soif diminue avec l'âge. Tisanes, soupes, bouillons, légumes, des astuces existent pour vous hydrater régulièrement. Soyez particulièrement attentif en cas de fortes chaleurs.

4- Faites de la place pour le plaisir dans l'assiette

Les sensations gustatives peuvent diminuer et entraîner une perte d'appétit. Misez sur quelques aliments "plaisir » et n'entamez pas de régime restrictif.

5- Veillez au contexte des repas

Conservez des rituels : mangez au moins 3 repas par jour, si possible à heures fixes, en veillant à ce qu'ils contiennent des sources de protéines, des légumes et des fruits, et que leur texture soit adaptée à votre dentition.

Vous êtes isolé ? Vous n'avez pas la possibilité de cuisiner ? Des solutions pour trouver du soutien existent !

Pour en savoir plus, découvrez l’intégralité de nos conseils sur notre page dédiée : Alimentation adaptée aux personnes âgées ayant un diabète.

Crédit photo : ©Halfpoint