Une alimentation équilibrée : la bonne recette pour prévenir le diabète

La campagne 2019 de la semaine nationale de prévention du diabète met en avant l'importance de l'équilibre alimentaire. Manger des produits bénéfiques pour sa santé, faire des repas variés et équilibrés, sont des facteurs sur lesquels nous pouvons tous agir pour prévenir et mieux gérer le diabète.

Prévenir le diabète de type 2, c'est améliorer ses habitudes alimentaires en partie responsables du surpoids et de l'obésité. Les produits gras, salés, sucrés et les aliments ultratransformés (plats cuisinés et viennoiseries industrielles, par exemple) sont à consommer avec modération.

Prévention ne veut pas dire privation !

Voici quelques règles simples pour préserver le plaisir gustatif et varier les aliments :

- Faire trois repas par jour et manger si possible à heures régulières. Cela permet de mieux gérer sa faim et d'éviter les « grignotages ».
- Manger au moins 5 fruits et légumes par jour, des légumes secs et du poisson (dont un poisson gras), deux fois par semaine, un féculent complet et deux produits laitiers par jour.
- Privilégier la volaille et limiter les autres viandes (500 g/ semaine).
- Réduire sa consommation de sel et de charcuterie (150 g/semaine).
- Utiliser tous les jours de petites quantités d'huile (de préférence colza, noix ou olive) de beurre ou de margarine.
- Eviter les produits avec un Nutriscore D et E.
- Consommer avec parcimonie les boissons sucrées, aliments gras, salés et ultra-transformés et privilégier le « fait maison ».
- Et…se libérer des addictions notamment tabac (le tabagisme actif augmente de 37 à 44% le risque de devenir diabétique de type 2 et l'association du tabagisme, de l'obésité et du diabète de type de 2 augmente le risque de développer les maladies coronariennes. En 2015, il a été estimé que plus de 75 000 décès étaient attribuables au tabagisme, ce qui correspond à environ 13% des décès survenus en France métropolitaine, selon Santé Publique France) et alcool (qui favorise la prise de poids et contribue à augmenter le risque de maladies cardiovasculaires : arythmie cardiaque, accident vasculaire cérébral).

Le saviez-vous ?

Certains aliments ultratransformés contiennent des sucres cachés…Dans les merguez, la pizza surgelée ou les carottes râpées industrielles…
Lire notre actualité :

« Vous prendrez bien une petite merguez en dessert ? »

Deux études parues le 30 mai 2019 dans le British Medical Journal indiquent que l'abus de plats industriels " ultra-transformés " serait lié à une augmentation du risque cardiovasculaire et de décès. Ces nouvelles études, même si elles ne permettent pas de démontrer un lien direct de cause à effet, renforcent les arguments de travaux précédents liant les plats hautement transformés à un risque accru d'obésité, d'hypertension artérielle, voire de cancers.

Pour la Semaine nationale de prévention du diabète, elle vous offre une recette exclusive qui allie prévention du diabète et maladies cardiovasculaires à base de maquereau.

Papillote de maquereau

Mélanie, expliquez-nous pourquoi vous avez choisi le maquereau pour cette recette ?

« Le maquereau est l'un des poissons les plus riches en acide eicosapentaénoïque (AEP)* et en acide docosahexaénoïque (ADH)**, des oméga-3, bénéfiques pour la santé cardiovasculaire. En effet, ces derniers, en agissant sur l'élasticité des vaisseaux, en luttant contre la formation de caillots sanguins et surtout en réduisant le taux de triglycérides sanguins, contribuent ainsi à diminuer les risques de maladies cardiovasculaires. Pour bénéficier pleinement des vertus attribuées à ces acides gras, il faut toutefois éviter de trop les cuire. Les consommer deux fois par semaine est suffisant. »

** L'acide eicosapentaénoïque (EPA, de l'anglais eicosapentaenoic acid) est un acide gras polyinsaturé oméga-3.Il possède des propriétés anti-inflammatoires et anti-allergiques. Il contribue comme le DHA à la protection des artères et du cœur. Il limite également la perte osseuse en inhibant l'action de l'acide arachidonique, un acide gras à longues chaînes pro-inflammatoire, de la famille des oméga-6.*

*** L'acide docosahexaénoïque ou DHA est un acide gras polyinsaturé appartenant à la famille des Oméga-3. Cet acide gras est synthétisé par les bactéries et algues marines, c'est pourquoi on le trouve uniquement dans les produits de la mer. Le DHA est le principal acide gras présent dans les membranes des neurones - le cerveau contenant 60% de lipides, et dans la rétine. Il joue ainsi un rôle fondamental dans le développement du cerveau (pendant la grossesse et la petite enfance) et de la vision. Le DHA jouerait également un rôle important dans la protection du cœur car il est très présent dans les mitochondries cardiaques.*

Mangez équilibré : nos conseils pour vous guider

Nos conseils pour équilibrer votre alimentation :
Comment manger équilibré avec un diabète ?

Entrées, plats, desserts : faciles à réaliser avec un budget maîtrisé….Toutes nos recettes équilibrées, pratiques et variées pour agrémenter vos repas.

Tous les deux mois, notre magazine « équilibre » vous propose des recettes et des articles de fond sur le thème de l'alimentation.
Abonnez-vous à Equilibre

Pour vous aider à faire vos courses :

Faire vos courses, un moment important

Et aussi, tout savoir sur les sucres cachés :

Stop aux sucres cachés dans les aliments

Tout savoir sur les recommandations nationales avec le Plan National Nutrition Santé :
Des informations pour manger mieux et bouger plus

Outre une alimentation variée et équilibrée, la sédentarité est l'autre facteur de risque sur lequel nous pouvons tous agir !

Testez votre risque