Alimentation et diabète : comment manger équilibré ?

Dans la prévention et le traitement de votre diabète, l'alimentation occupe un rôle important, au même titre que l'activité physique et les traitements médicamenteux. Les effets bénéfiques d'une alimentation équilibrée sur votre glycémie et votre santé en général sont scientifiquement prouvés. Manger équilibré est donc un bienfait indispensable.

L'alimentation pour personnes vivant avec un diabète

Les aliments contiennent en proportion variable des éléments nutritifs (nutriments) nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Il est important que vous les connaissiez pour vous alimenter au mieux. Pour tout savoir sur les familles d'aliments, consultez notre page équilibre alimentaire.

Nos sociétés modernes **banalisent notre rapport à la nourriture**. Nous mangeons de plus en plus vite, des plats souvent préparés, en oubliant que c'est l'alimentation qui nous apporte de l'**énergie** et nous maintient en vie. **La cuisine française**, comme bon nombre de cuisines étrangères, est pleine de saveurs, de couleurs et d'ingrédients divers. C'est sous cet angle possible de la variété, de la découverte et du plaisir que passe aussi la connaissance de son alimentation. Prévention ne veut pas forcément dire privation…

Retenez qu'il est important :
de vous nourrir selon vos besoins et à heures régulières,
de ne pas sauter de repas, de varier vos aliments,
de prendre un vrai petit déjeuner
et de boire de l'eau en quantité suffisante.

Cette rubrique vous donne de nombreux conseils pour adapter votre alimentation en fonction des moments de la journée et des événements rencontrés dans votre vie quotidienne.
Vous apprendrez à bien manger au restaurant, à choisir un petit déjeuner adapté ou encore à préparer des repas de fête en accord avec votre diabète.

Vous trouverez aussi des menus et des recettes pour toutes les envies adaptés aux personnes diabétiques.

Et beaucoup d'informations pratiques et d'astuces...