Manger au restaurant ou à l'extérieur

Si vous êtes diabétique, manger au restaurant n’est pas toujours facile. Les plats proposés sont alléchants, les portions copieuses et il est rare que les menus suggérés soient bien équilibrés. Cependant, concilier recommandations nutritionnelles et restauration est possible.

Il est important de suivre quelques conseils simples pour éviter de manger de manière déséquilibrée à l’extérieur, surtout si votre travail vous oblige à déjeuner quotidiennement hors de votre domicile (c’est le cas pour un adulte sur quatre).

Manger au restaurant une fois de temps en temps ne pose pas de problème particulier. Il suffit de compenser cette sortie par un ou plusieurs repas plus légers à la maison. Profiter d’un moment festif et convivial fait partie des plaisirs de la vie et c'est parfaitement compatible avec une maladie chronique.
En revanche, si le déjeuner au restaurant est incontournable d’un point de vue professionnel, il faudra être plus attentif. Quel que soit le mode de restauration, des règles simples vous permettront de choisir des menus « diététiquement corrects » et gourmands.

Adoptez de bons réflexes au restaurant

- Esquivez les apéritifs alcoolisés et/ou trop gras tels que cacahuètes ou chips.
- Optez pour des formules simples de type « plat + dessert » ou « entrée + plat » ou n’hésitez pas à partager un plat avec votre voisin si le restaurant est réputé pour ses portions généreuses.
- Buvez en priorité de l’eau à table, au besoin demandez un deuxième verre pour goûter un vin.
- Mangez lentement, profitez-en pour déguster et discuter avec vos voisins de table.
- Ne tombez pas dans le piège de la corbeille à pain, que ce soit pour attendre les plats ou pour saucer à la fin…
- Retournez régulièrement au même endroit pour vous familiariser avec le personnel et le sensibiliser à vos besoins (sans sucre ajouté, sauce à part, etc.).
- Méfiez-vous des restaurants « bon marché » où bien souvent les plats sont trop riches en graisses afin de masquer une qualité organoleptique moyenne.
- Apprenez à décrypter les menus : frit, mariné, pané, sauté, crémeux, feuilleté… sont des termes qui sous-entendent une grande quantité de graisse.
- N’hésitez pas à demander la composition précise du plat au serveur, puis choisissez en conséquence. Vous pouvez également demander à changer la garniture si celle-ci ne vous convient pas, pour une salade verte ou des haricots verts.

Faites-vous plaisir tout en mangeant équilibré !

Restaurant italien, indien, chinois, mexicain, brasserie, bistrot ou le traditionnel « fast food », l’offre commerciale est si vaste qu’il serait dommage de vous en priver. Il est surtout important de bien choisir dans chacun d’entre eux les plats les plus appropriés en termes : d’apports nutritionnels, de goût et de saveur.

Les plats, souvent trop riches en graisse et en sucre, sont traditionnellement : sandwichs (hamburgers, tortillas), frites, boissons sucrées et desserts gourmands. Il faut également se méfier de certains yaourts ou sauces de salades qui sont d’apparence sains mais peuvent contenir beaucoup de crème (comme la salade césar, par exemple).

Quelques conseils si vous déjeunez au « fast food »

- Adaptez le reste de votre menu à partir du plat le plus riche qui vous fait envie (le plat principal ou le dessert).

- Même si on est censé manger rapidement dans ce genre de restaurant, prenez votre temps car plus on mange vite ce type de produits, plus on en mange !
- Compensez sur les repas suivants **car l'équilibre alimentaire peut se jouer sur la semaine et non sur un repas ou une journée.**

L'essentiel est de ne pas abuser de ce type d'aliments.

Source : D'après l'article de Fabien Galtier, diététicien, centre hospitalier F.H. Manhès, Fleury-Mérogis : « Tenir le cap au restaurant » (Nutritions et Endocrinologie, janvier-février 2010, vol.8, n°44)
Équilibre *n° 280, mars-avril 2011, « Allier plaisir et équilibre ».*