L’alimentation en cas de diabète

L’alimentation est une préoccupation majeure des personnes atteintes de diabète car elle fait partie intégrante du traitement avec la maladie.

Les nutriments contenus dans les aliments (les lipides (graisses), protides (protéines), glucides (sucres), fibres, vitamines et minéraux) sont nécessaires au fonctionnement de l'organisme.

Ils ont en effet chacun des rôles différents à jouer.
Par exemple :
- Les glucides sont « le carburant » de l’organisme ;
- Les lipides sont nécessaires à la synthèse d’hormones ;
- Les protéines sont indispensables pour le maintien et le développement de la masse musculaire ;
- Les fibres ont un rôle primordial dans la régulation du transit ;
- Etc.

Une alimentation variée et équilibrée apporte tous les nutriments en quantité adaptée.
Pour les personnes vivant avec un diabète, encore plus que pour la population générale, il est important d’appliquer l’équilibre alimentaire au quotidien, afin de favoriser un équilibre de la glycémie et un maintien (ou une perte, si nécessaire) du poids.

Aucun aliment n’est strictement interdit ! Certains (les produits sucrés, l’alcool, les matières grasses d’origine animale) sont à limiter à cause de leurs effets sur le poids et/ ou sur la glycémie.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre page dédiée à l’équilibre alimentaire et découvrez nos recettes et menus équilibrés.
Pour toute question sur l’adaptation de votre alimentation et le suivi de votre diabète, demandez conseil à votre médecin.

Crédit photo : Adobe Stock