Équilibre alimentaire et diabète : comment organiser ses repas ?

Compte tenu de ses effets sur la glycémie, l'alimentation est une préoccupation constante pour les personnes vivant avec un diabète. Bonne nouvelle : équilibrer ses repas et manger avec plaisir au quotidien, c'est possible !

Pourquoi manger équilibré ?

Les occasions de manger sont nombreuses et celles de manger trop gras, trop sucré et trop salé le sont également.
Les personnes vivant avec un diabète -ainsi que leur entourage- ont tout intérêt à se familiariser avec l'équilibre alimentaire afin de bien choisir leurs aliments, savoir comment les préparer et à quel moment les consommer pour **soutenir durablement l'équilibre de leur glycémie.**

L'équilibre alimentaire revêt, en effet, une importance majeure dans le **traitement du diabète**, de même que l'activité physique et les traitements médicamenteux. Il est donc essentiel d'assimiler les bases de l'équilibre alimentaire pour être "armé" au quotidien et être en mesure d'**allier nutrition et plaisir.**

Y a-t-il un régime pour les personnes diabétiques ?

Aujourd'hui, on ne parle plus de régime alimentaire spécifique pour les personnes atteintes d'un diabète. En effet, **on sait que l'alimentation équilibrée, recommandée pour le traitement du diabète**, est celle que l'ensemble de la population devrait adopter **pour rester en bonne santé** !
L'alimentation d'une personne vivant avec un diabète est donc l'alimentation recommandée à tous, dans laquelle chaque aliment peut trouver sa juste place.

Diabète de type 2 : les clés d'une alimentation équilibrée en vidéo

https://www.youtube.com/watch?v=W73uNDgMxno&t=2s

Les grands groupes d'aliments

Les aliments sont classés en **7 grands groupes, selon leurs apports nutritionnels.**
Chaque groupe d'aliments apporte ainsi des macro-nutriments (les glucides (=les sucres), les lipides (=les graisses), les protéines et les fibres) et des micro-nutriments (vitamines et minéraux) indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, à l'exception du groupe des produits sucrés, qui apporte seulement du plaisir !

Quelques principes à retenir pour une alimentation équilibrée

- Manger si et seulement si la faim est ressentie ;
- Consommer 3 à 4 repas par jour (3 repas + une collation) ;
- Manger à heures régulières dans la mesure du possible, chaque jour ;
- Manger assis, dans le calme, sans écran ;
- Manger lentement (au moins 20 minutes) en posant la fourchette entre chaque bouchée et bien mastiquer ;
- Consommer des aliments “bruts” et limiter les aliments ultra-transformés ;
- Manger varié (chaque groupe alimentaire) et diversifié (dans chaque groupe, opter pour différents aliments) et en quantités adaptées ;
- Limiter la consommation de viande et de charcuterie ;
- S’hydrater tout au long de la journée ;
- Limiter la consommation d’alcool ;
- Adapter son alimentation au fil des saisons ;
- Mettre de la couleur dans son assiette ;
- Limiter la consommation de produits et boissons sucrés.

Comment composer un repas équilibré ?

Un déjeuner ou un dîner équilibrés peuvent alors être composés de tous les groupes d’aliments (mis à part le groupe des produits sucrés) :

- Une portion de légumes cuits et/ ou crus ;
- Une portion de viande ou poisson ou œufs ou une source de protéines végétales à un des deux repas au moins ;
- Une portion de féculents et/ou du pain ;
- Un produit laitier ;
- Une portion de matière grasse de bonne qualité ;
- De l’eau.

Les portions consommées doivent être adaptées aux besoins nutritionnels de chacun (voir avec votre médecin et/ ou diététicien) **et à l’activité physique pratiquée**. En effet, la nutrition est la combinaison gagnante d’une alimentation équilibrée et d’une activité physique régulière.

Retrouvez ici tous les bienfaits de l’activité physique.

Les produits sucrés peuvent être consommés en petite quantité, de façon occasionnelle, à la fin d’un repas équilibré. Leur consommation en prise isolée doit être évitée (réservée aux situations d’hypoglycémie) car elle provoque une élévation brutale de la glycémie.

Pour plus d’information :

Téléchargez nos guides pratiques dans votre espace personnel

Retrouvez des idées de recettes savoureuses, variées et équilibrées, élaborées par des diététiciennes : ici
Découvrez nos conseils en vidéo pour manger équilibré avec un petit budget : ici

Sources

Assurance maladie. Les différents types d'aliments. Ameli.fr
Manger-Bouger. Programme National Nutrition Santé (PNNS). Manger-bouger.fr

Crédit photo: Adobe Stock