Quels aliments privilégier pour bien s’hydrater ?

Il fait chaud, voire très chaud…Boire de l’eau bien sûr ! Mais que pouvez-vous manger sans déséquilibrer votre diabète ? Marie Bitaud, diététicienne au Réseau Atlantique Diabète (Charente-Maritime), vous aide à faire les bons choix.

Quand vient l’été, nous apprécions de déguster des aliments désaltérants, car les besoins en eau sont accrus par la chaleur. Ce sont principalement les aliments riches en eau et pauvres en sucres qui nous apportent cette impression de fraicheur et d’hydratation. De plus, la consommation d’aliments riches en eau participe à couvrir nos apports hydriques, en parallèle des boissons.

Quels types d’aliments ?

Les fruits

Il ne faut pas s’en priver car ils sont un composant essentiel d’une alimentation équilibrée. Vérifiez leur indice glycémique. Ceux qui ont un IG élevé (pastèque, melon) doivent être de préférence consommés en fin de repas et plutôt qu’en collation. Même si elle n’est pas forcément associée à l’été, la pomme constitue un fruit désaltérant. Mais attention elle est plus riche en sucre. Une portion* de fruit est recommandée** au petit déjeuner, au déjeuner et au dîner, en respectant les équivalences glucidiques.

Les légumes

Il est recommandé de consommer une portion de légumes midi et soir, en alternant le cru et le cuit. Les légumes crus permettent de mieux garder l’effet désaltérant, la cuisson diminue la teneur en eau de certains aliments. Les salades, comme la laitue, contiennent 95% d’eau ! Privilégiez aussi la roquette, la batavia, la feuille de chêne, les petites pousses de mesclun… Les salades sont à déguster avec une simple vinaigrette ou peuvent être préparées en recettes plus élaborées : agrémentées d’autres légumes, de graines (lin, courge, pignons…) ou de quelques dés de fromages frais.

Le lait et les laitages

Deux laitages sont recommandés** par jour, en veillant à ne pas dépasser une portion de fromage de 30 g par jour ; on peut alterner les produits à base de lait de vache, de chèvre, de brebis. Le lait peut être une bonne alternative pour l'hydratation, il contient entre 80 et 91% d'eau (encore plus dans le lait écrémé), les yaourts écrémés 88%, les fromages blancs 86% d'eau. Ils peuvent donc aussi permettre de s'hydrater en mangeant. Cependant, les yaourts à boire eux, ne contiennent que 79% d’eau et sont généralement aromatisés, donc très sucrés.

Quelques conseils pour maintenir l’équilibre glycémique

Choisir ces légumes ou fruits désaltérants ne doit pas faire oublier les règles de l’équilibre alimentaire en y associant une source de glucides complexes (féculents ou pain, de préférence complets ou semi complets). Le

repas doit aussi comporter une source de protéine (animale ou végétale), un laitage et un fruit. Cet équilibre vous assure d'obtenir une satiété jusqu'au repas suivant et permet d'optimiser l'équilibre glycémique et pondéral.

L'été, si vous êtes moins tenté de consommer un plat chaud de viande ou de poisson, vous pouvez préparer une salade associant légumineuses et céréales (par exemple taboulé avec semoule semi complète et pois chiches ; salade mexicaine avec riz et haricots rouges ; salade de lentilles avec du pain…).

**1 portion = 15-20g de glucides, par ex : 1 pêche, 2-3 abricots, 250g de framboises…*
*** Recommandation tenant compte du PNNS et des exigences nutritionnelles des personnes diabétiques.*

L'eau, la meilleure des boissons
Entre 2 et 2,5 litres par jour, c'est la quantité de liquide nécessaire à un adulte. La nourriture, notamment les fruits et les légumes, en apporte déjà quasiment la moitié. Mais, exposés à la déshydratation, du fait de la sudation, les personnes diabétiques ont des besoins accrus. Chez les seniors, le sentiment de soif est moins intense, ce qui peut entraîner des carences parfois involontaires. Soyez vigilants !

Les faux-amis de l'hydratation
On pense qu'ils désaltèrent et en fait ils sont des pièges à sucre. Les sodas sont des boissons très sucrées sont très hyperglycémiantes (IG élevé) et vont entretenir la sensation de soif. Les boissons alcoolisées, comme les cocktails, sont à éviter. Ils ne donnent qu'une illusion d'hydratation, ont d'ailleurs un effet déshydratant et contiennent une forte teneur en sucres. Les crèmes glacées contiennent autant de sucres que les sorbets mais contiennent 10% de matière grasse, ce ne sont donc pas de desserts équivalents.

Quelques fruits et légumes à déguster en été

- Le concombre : 98% d'eau. Moins riche en glucides que les autres légumes courants (2% vs 5%). A consommer en salade, en gaspacho ou en apéritif (dans une sauce légère au yaourt et aux herbes par exemple) ou tzatziki.
- La pastèque : 90% d'eau et environ 7% de glucides. A consommer en tranches ou en salade avec légumes ou fruits, en smoothie ou granité, en sorbet en piquant une tranche triangulaire sur un bâtonnet.
- Le melon : 90% d'eau et environ 6% de glucides. A consommer en tranches ou en salade avec légumes ou fruits, en smoothie ou granité.
- La tomate : autour de 95% d'eau. Seulement 2% de glucides. A consommer en salade, carpaccio, gaspacho, jus.
- La courgette : 93% d'eau. A consommer râpée en salade, bâtonnets à l'apéritif, smoothie.
- La salade : 95% d'eau, peu sucrée. A consommer en bouquet ou paillettes pour décorer les assiettes, en garniture des burgers (maison), des wraps (maison) et des sandwichs.

- Les agrumes : entre 80 et 90% d’eau. Teneur en glucides variable : pomelos 6% ; orange 9% mandarine 10%. A consommer en jus, smoothie, granité, salade de fruits ou en morceaux.

Source : Equilibre 323, mai-juin 2018, Bien se nourrir, pages 24-26
Claudine Colozzi