



nutrition
et **DIABÈTE**



VALMONT

Clinique privée de réadaptation

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Conseils pour l'alimentation en cas de diabète

LE DIABÈTE

Le diabète est une altération du métabolisme des glucides, également appelés « sucres » ou « hydrates de carbone ». En cas de diabète, le corps ne peut pas utiliser et stocker correctement l'énergie amenée par les glucides. En effet, ces derniers ne peuvent pas pénétrer dans les cellules, en raison d'un manque ou d'une résistance à l'insuline, hormone ayant pour rôle de faire rentrer le glucose dans la cellule. Les glucides se retrouvent finalement en excès dans le sang, ce qui en résulte des glycémies trop élevées. Les glycémies trop élevées ont des effets délétères sur différents organes comme les reins, les yeux, le système neurologique, le cœur et les vaisseaux sanguins. Le diabète peut également entraîner un accident vasculaire cérébral ou une mauvaise cicatrisation.

DIABÈTE ET ALIMENTATION

L'alimentation est l'un des **pilliers de l'équilibre du diabète**, en association avec une activité physique régulière, un contrôle glycémique régulier et une médication dans la plupart des cas.

Il n'existe pas d'aliments interdits mais il s'agit d'adopter **une alimentation équilibrée et variée**, afin d'obtenir les meilleures glycémies possibles et de ce fait un équilibre du diabète, ou l'amélioration d'un pré-diabète. Pour les **personnes en surpoids**, une perte de poids sera conseillée car elle permet une amélioration des glycémies et une diminution du risque cardiovasculaire.

Aliments contenant des glucides et ayant un rôle sur les valeurs de glycémie :

- Sucre de table, produits sucrés, pâtisseries
- Céréales, féculents, légumineuses
- Fruits
- Lait, yogourts

Aliments ne contenant pas ou peu de glucides :

- Viande, volaille, poisson, œuf, fromage
- Matières grasses : huile, beurre, margarine, crème
- Boissons sans sucre et certaines boissons light contenant de l'aspartame, saccharine, cyclamate, acésulfame K, sucralose, stevia (à consommer avec modération)



EXEMPLE POUR UN REPAS

Petit-déjeuner

- Muesli sans sucre ajouté + lait ou yogourt.
- Pain complet + 1 portion de beurre + max. 1 portion de confiture ou miel ou 1 portion de fromage + 1 fruit frais ou 1 yogourt.
- Éviter les jus de fruits, ou les petits-déjeuner trop sucrés.

Repas de midi et du soir

- Une grande quantité de légumes : 1/2 assiette ou 1 soupe ou salade + des légumes en accompagnement du plat principal.
- Une source d'hydrate de carbone : féculents, légumineuses ou céréales à chaque repas. Privilégier les produits complets.
- Des sources de protéines peu grasses : volaille, veau, poisson, œuf. 1 portion de fromage (= 30g pâte dure ou 50g pâte molle ou 100g fromage frais/cottage cheese) peut remplacer de la viande ou du poisson.
- Matière grasse : 1 cuillère à soupe par personne et par repas. Privilégier l'huile d'olive, de colza ou de noix pour le froid et colza HOLL pour la cuisson.

Boissons

- Sans sucre : eau plate ou gazeuses, thé, café, tisane.
- Éviter les boissons sucrées. Si vous souhaitez changer de l'eau, pensez au thé, aux fruits sans sucre, aux infusion de menthe, ou des morceaux de fruits coupés/concombre/menthe/gingembre à infuser pour donner du goût, éventuellement une très petite quantité de sirop de manière occasionnelle.

Collation

Une collation peut parfois être nécessaire, en cas de faim et si les glycémies le permettent. Il est conseillé d'instaurer une collation, que de grignoter entre les repas. Voici quelques idées de collations:

- 1 yogourt
- 2-3 biscuits aux céréales complètes
- 1 portion de fruit frais
- Une poignée de fruits à coque
- 1 tranche de cake, mais occasionnellement



N'hésitez pas à demander des conseils individualisés à votre médecin ou diététicienne afin de vous aider au mieux à atteindre une alimentation plaisir et santé.

CONTACTS

Dre Mariela Sirakova

Médecin interne
Nutrition diététique thérapeutique
+41 79 173 93 05

Oliwia Jastrzebska

Diététicienne
+41 79 323 98 10

Clinique Valmont · Route de Valmont · CH · 1823 Glion sur Montreux · Tel. +41 21 962 35 35
www.cliniquevalmont.ch