

Alimentation du diabétique : conseils généraux



- ✓ Evitez de sauter des repas et essayez de faire **3 repas par jour**.
- ✓ Le **pain et/ou les féculents** doivent être présents à **chaque repas** et la quantité consommée doit être **répartis** sur les 3 repas.
- ✓ Mangez lentement et dans le calme.
- ✓ **Modérez la consommation de graisses** notamment d'origines animales (beurre, crème, charcuterie, fromage sec...).
Le bon duo, du beurre le matin et de l'huile végétale pour la cuisine.
- ✓ **Limitez le sucre et les produits sucrés** (pâtisseries, biscuits, viennoiseries, glaces, boissons sucrées, confiseries...) qui font monter la glycémie (= sucre dans le sang) rapidement, **surtout en dehors des repas**.
- ✓ **Consommez quotidiennement des légumes** (cuits et crus) et des **fruits** (2 à 3 par jour) de préférence **en fin de repas**.

Une **alimentation variée et équilibrée**, une **activité physique adaptée** ainsi qu'un traitement médicamenteux permettent de **limiter les risques de complications** liés à la maladie.

01 Diabète : www.01diabete.com / 01diabete@gmail.com / 04 74 22 65 56
(des ateliers cuisine sont organisés 1 fois / mois à Bourg en Bresse)
Association française des diabétiques : www.afd.asso.fr