Alimentation et diabète non insulino-dépendant

But :

- Avoir une répartition adéquate des repas sur la journée afin d'éviter les pics glycémiques
- Viser un poids santé

Recommandations spécifiques

- Répartir les apports en hydrates de carbone sur la journée (3 repas et 1-2 collations en fonction des besoins)
- Respecter l'assiette optimale afin d'éviter un apport trop important en hydrates de carbone et procurer une sensation de satiété
- Limiter la consommation de saccharose (sucre)

En pratique...

Qualité

☹ Limiter la consommation d'alcool
☹ Limiter la consommation de saccharose (sucre blanc)

😐 La consommation d'édulcorant n'est pas nécessaire. Ils maintiennent l'attrait pour le goût sucré.

Quantité

☹ Limiter la consommation d'alcool : 1 verre de vin par jour pour les femmes et 2 verres pour les hommes.
☹ Limiter la consommation de saccharose (sucre blanc) : les recommandations visent une consommation représentant 5-10% de l'apport énergétique total. Pour une consommation quotidienne de 2000 kcal cela correspond à une consommation de 25 à 50 g de saccharose, soit 6 à 12 morceaux de sucre par jour.

Où se trouve le saccharose ?

1 canette de soda (33 cl) = 6 morceaux
1 pâtisserie = 6-7 morceaux
1 ligne de chocolat = 1-2 morceaux
1 portion de biscuits (30 g) = 2-3 morceaux
1 Yogourt, flan (100 g) = 4-5 morceaux
1 Café Latte (5 dl) = 9 morceaux

Alimentation équilibrée

Boissons
Chaque jour 1-2 litres de boissons non sucrées.
Préférer l'eau.

Fruit et légumes
Chaque jour 5 portions de couleurs variées.
1 portion correspond à 120 g (= 1 poignée). Il est possible de remplacer chaque jour une portion par 2 dl de jus de légumes ou de fruits (sans sucre ajouté).

Farineux
Chaque jour 3 portions (à chaque repas).
Choisir les produits céréaliers de préférence complets. Limiter la consommation de farineux gras (frites, chips, produits surgelés préparés, pâte feuilletée, ...).
La quantité dépend des besoins énergétiques de chacun (âge, niveau d'activité physique).

Viande, poisson, œufs, légumineuses, tofu
Chaque jour 1 à 2 portions.
Une portion correspond à 100-120 g de viande et tofu ou 120-150g de poisson/fruits de mer ou 2 œufs ou 50 g de légumineuses crues (associées à des céréales).
Limiter les viandes grasses (charcuteries, saucisses, ...) à maximum 1 à 2x par semaine.

Produits laitiers
Chaque jour 3 portions.
Une portion correspond à 2 dl de lait ou 1 yogourt/flan/séré ou 30 g de fromage à pâte dure/mi-dure ou 60 g de fromage à pâte molle.
Privilégier les yogourts nature afin de limiter la consommation de saccharose et les fromages peu gras (max. 45% de matière grasse).

Matières grasses
Chaque jour 2 à 3 cuillères à soupe d'huile (olive, colza, noix). Eventuellement en plus : 10-20 g de beurre qui peut être consommé cru.
Chaque jour 1 poignée (20-30 g) de fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes).

Produits sucrés
Les produits sucrés n'ont aucun intérêt nutritionnel. Leur consommation doit être limitée à 1 fois par jour.

L'assiette optimale

La Pyramide alimentaire

Références :
- Société suisse de nutrition
- OMS