

ALIMENTATION ET DIABÈTE

Le diabète est une maladie chronique qui apparaît lorsque le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline ou que l'organisme n'utilise pas correctement l'insuline qu'il produit. Il se caractérise donc par des hyperglycémies. Lorsque l'on est diabétique, le but est d'**éviter les pics de glycémie** (taux de sucres dans le sang) tout au long de la journée. Pour parvenir à cela, une alimentation équilibrée et certaines astuces peuvent être mises en place.

Privilégiez les féculents complets aux féculents blancs. En effet, les féculents complets contiennent des fibres qui permettent de limiter l'absorption du sucre dans l'organisme ce qui contribue à éviter les pics de glycémie après votre repas !

Pour éviter les pics de glycémie, il est déconseillé de consommer des produits sucrés seuls ou hors d'un repas.

Il faut toujours essayer d'associer un aliment sucré avec un aliment non sucré pour éviter les pics de glycémie (oléagineux sans sel ajouté, produit laitier...).

Lisez les étiquettes pour éviter de consommer des produits trop sucrés ou pour comparer des produits entre eux :

- éviter de consommer des aliments qui contiennent du sucre ou du sirop de glucose (se référer à la liste d'ingrédients)
- regarder dans le tableau des valeurs nutritionnelles les lignes glucides dont sucres. Lorsque vous comparez des produits entre eux, privilégiez celui qui contient le moins de sucres

À chaque repas, associez toujours des légumes + des féculents complets. Les légumes permettent d'apporter des fibres supplémentaires qui vont permettre de diffuser le sucre contenu dans le repas encore moins vite dans l'organisme et donc d'éviter les pics de glycémie.

Activité physique : le **travail musculaire consomme beaucoup de sucres**. Cependant, faites attention aux hypoglycémies que l'activité physique peut entraîner. Ayez un bon apport alimentaire avant l'activité et une bonne hydratation avant, pendant et après !

Ayez toujours sur vous de quoi vous resucrer en cas d'hypoglycémie. Il faut apporter environ 15g de glucides. Ce resucrage peut se faire avec :

- 1 berlingot de lait concentré de 30g
- 3 morceaux de sucres
- 1 verre de jus de fruits sucré ou de soda non allégé
- 2 cuillères à café de confiture ou de miel
- 1 pâte de fruit

