

ET AU RESTAURANT ?



Ne pas arriver affamé(e)

Prendre une petite collation, par exemple un laitage non sucré ou une boisson sans sucre.

Eviter les apéritifs alcoolisés

Surtout à jeun (hypoglycémie brutale) : préférer plutôt une eau gazeuse ou un jus de tomate...



Essayer de ne pas craquer sur les «amuses gueules» et choisir plutôt les tomates cerises...

Eviter le pain et le beurre entre les plats,

Vous pouvez prendre 1 verre de vin pendant le repas.



N'OUBLIEZ PAS...

- de **consommer** des fruits et légumes pendant chaque repas,

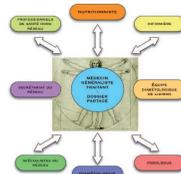
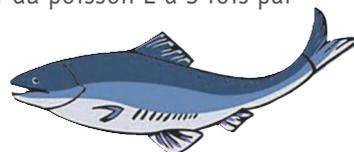


- de **privilégier** les matières grasses végétales (huiles ou margarines en barquette à texture molle); elles sont de préférence à consommer CRUES,



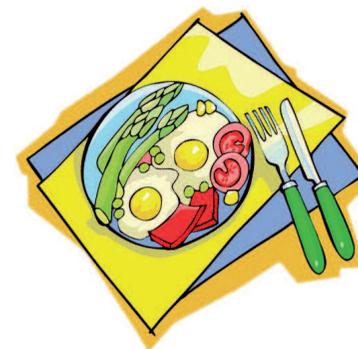
- d'**éviter** les produits sucrés ou trop gras (charcuteries, viennoiseries, pâtisseries...),

- de **consommer** du poisson 2 à 3 fois par semaine.



Réseau Atlantique Diabète

Centre Hospitalier de La Rochelle
Rue du Dr Schweitzer - 17019 LA ROCHELLE Cedex
Tél. : 05 46 45 67 32 / 06 33 83 50 49 - Fax : 05 46 42 17 88
email : atlantique.diabete@wanadoo.fr
www.atlantique-diabete.com / www.atlantique-diabete.net



DIABÈTE ET ALIMENTATION



L'alimentation constitue, en association avec une activité physique régulière, un élément incontournable pour contrôler votre diabète.

Elle ne doit pas cependant être synonyme de régime, mais se baser plutôt sur un équilibre alimentaire à long terme. Voici quelques conseils et astuces qui vous aideront à suivre de façon optimale cet équilibre.

CONSEILS GÉNÉRAUX

Faire 3 repas par jour

Si possible à heures régulières.
N'en sauter aucun.

Manger lentement

En mastiquant bien.

Prendre un petit déjeuner équilibré

- **Pain** (ou autre produit céréalier),
- **Matière grasse** (beurre ou margarine : Fruit d'Or, Primevère...),
- **Fruit** (ou jus de fruit),
- **Laitage** (yaourt ou fromage blanc),
- **Boisson** non sucrée.

Surveiller son poids

Se peser une fois par semaine.

Bouger !

Pratiquer une activité physique à raison de plusieurs fois par semaine (marche, aquagym, natation, vélo...)



UN REPAS ÉQUILIBRÉ, C'EST...

- des **LÉGUMES VERTS** à volonté, crus ou cuits,



- une part de **VIANDE**, ou de **POISSON**,
ou **2 ŒUFS**,



- une part de **FÉCULENTS** (riz, pâtes,
pommes de terre...),



- une part de **PAIN**,



- un **PRODUIT LAITIER** (yaourt, fromage...),



- un **FRUIT**, cru ou cuit.



POUR VARIER VOTRE ALIMENTATION,

Utilisez les équivalences

100 g de féculent cuit (30 g cru)

- = 40 g de pain (2 tartines ou 1/5 de baguette)
- = 150 g de purée

100 g de fruit (pomme, poire, pêche...)

- = 150 g d'orange, clémentine ou pamplemousse
- = 150 g de kiwi, fraises ou framboises
- = 80 g de banane
- = 200 g de melon



Et en cas de petit creux... Grignotez malin !

Pas de produits sucrés mais plutôt :

- un laitage sans sucre, ou
- quelques bâtons de surimi, ou
- une tranche de blanc de volaille.

