MANGER DES FRUITS ET LÉGUMES QUAND ON EST DIABÉTIQUE

COMMENT ? POURQUOI ?

Fédération Française des Diabétiques

APRIFEL.COM

AGENCE POUR LA RECHERCHE ET L'INFORMATION EN FRUITS & LÉGUMES

Aprifel

UNE MALADIE DE + EN + FREQUENTE :

10,5%[1]
de la population dans le monde

6,13%[2]
de la population en France

(1) Source : Fédération internationale du diabète - (2) Source : Assurance Maladie (Data pathologies)

Le diabète est une maladie chronique qui se caractérise par un excès de sucre dans le sang (hyperglycémie). Si la maladie n'est pas/mal traitée, cette situation engendre à long terme des complications (altération des nerfs et des vaisseaux sanguins pouvant entraîner : infarctus, AVC, cécité...). On distingue principalement 2 grands types de diabète, le diabète de type 1 et le diabète de type 2.

ALIMENTATION ET MODE DE VIE SAINS, DES ALLIÉS DANS LA GESTION DU DIABÈTE

Quelque soit votre diabète, **prendre soin de votre assiette et être plus actif au quotidien** sont des leviers clés qui amélioreront votre santé et faciliteront votre traitement.

Pour être en pleine forme, une alimentation incluant notamment au moins 5 portions de fruits et légumes chaque jour est recommandée. C'est particulièrement vrai lorsqu'on souffre de diabète car ces aliments présentent des caractéristiques particulièrement intéressantes pour prévenir et mieux gérer votre maladie au quotidien.

Les fruits et légumes, de nombreux bienfaits vis-à-vis du diabète

- **Des fibres** : elles retardent l'absorption des glucides après un repas et minimisent la sécrétion brutale d'insuline. Les fibres augmentent également la sensation de satiété et limitent de ce fait la consommation d'aliments à forte teneur énergétique.
- **Un indice glycémique faible** : cet indice est associé à un effet de satiété prolongé qui peut aider à un meilleur contrôle du poids et minimise la sécrétion brutale d'insuline.
- **Des polyphénols et flavonoïdes** : ils améliorent la sensibilité à l'insuline et luttent contre l'inflammation chronique (stress oxydatif).
- Et bien d'autres encore …

3 IDÉES DE JOURNÉES ÉQUILIBRÉES ET GOURMANDES

JOUR 1

Petit déjeuner
Pain grillé, beurre et 1 poire
+ 1 yaourt
boisson chaude non sucrée :
infusion, thé/eau…

Déjeuner avec Dominique
Poisson grillé, poêlée de courgettes
et riz semi-complet parfumé
+ 1 morceau de camembert
+ salade de fruits
+ eau

17H30 Balade en vélo

Dîner
Omelette, pommes de terre, champignons,
salade verte
+ 1 pomme cuite au four
+ eau

JOUR 2

Petit déjeuner
Pain complet, 2 œufs au plat
et fromage de chèvre + 2 kiwis
boisson chaude non sucrée :
infusion, thé/eau…

8H00 Emmener Lola à l'école

Déjeuner à la maison
2 Brochettes de bœuf au poivre, tomates
rôties et semoule + 1/4 de melon, eau

16H30 Accompagner Lola à la danse

Collation
1 banane + une poignée de noix
ou de noisettes

17H30 Cours de natation (eau)

Dîner
Crêpe de sarrasin, jambon, poivrons,
gruyère + eau

JOUR 3

Petit déjeuner
Fromage blanc, muesli, compote de fruits
sans sucre ajouté et poignée d'amandes
boisson chaude non sucrée :
infusion, thé/eau…

Déjeuner au bureau
+ Sandwich pain aux céréales, jambon
de dinde, tomate, laitue, emmental,
+ nectarine + eau

Dîner
Carottes râpées, 1 part de quiche au
saumon, salade + 2 abricots,
+ eau

22H00 Soirée karaoké

UNE PORTION C'EST LA TAILLE D'UN POING, SOIT :

2 prunes

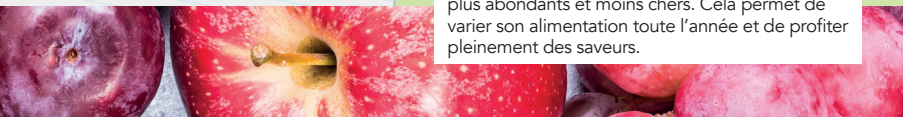
Une compote sans sucres ajoutés

10 radis

Une carotte

Une pêche

ON CHOISIT SON MOMENT ! En cœur de saison, les fruits et légumes sont souvent plus savoureux, plus abondants et moins chers. Cela permet de varier son alimentation toute l'année et de profiter pleinement des saveurs.



IDÉES REÇUES

Je ne peux pas manger comme tout le monde

Au contraire ! L'alimentation conseillée aux personnes diabétiques est la même que celle de la population générale. Il n'y a ni aliment interdit, ni aliment idéal. Des adaptations diététiques peuvent être nécessaires en cas de surpoids ou de diabète déséquilibré. Discutez-en avec un professionnel de santé.

Je dois éviter les fruits, cela va faire monter ma glycémie

Même si certains fruits peuvent avoir une teneur en sucres élevée, tous les fruits, sans exception, peuvent être consommés par une personne diabétique. Pour les intégrer à votre alimentation sans déséquilibrer votre glycémie, pensez à les consommer au sein de vos repas ou collations et répartissez vos portions en quantité adaptée sur l'ensemble de la journée.*

Boire un jus de fruits, c'est comme manger un fruit

Pas tout à fait. Contrairement aux fruits entiers, les jus de fruits ne contiennent que peu ou pas de fibres. Préférez le fruit entier au fruit pressé (jus) car ce dernier aura tendance à faire monter plus rapidement votre glycémie.
Si vous souhaitez en consommer, privilégiez les 100% purs jus pressés, ou les jus maison et limitez votre consommation à un petit verre par jour (125 ml, de préférence au cours du repas).

Manger des fruits et légumes, c'est long et compliqué

Il y a 1001 façons de préparer les fruits et légumes.
Si vous n'avez pas le temps ou l'envie de cuisiner, 3 astuces :

- Misez sur le cru : bâtonnets de carotte, salade de tomates ou pomme à croquer ;
- Pensez plat complet : soupe de courge et lentilles ou une salade pâtes, thon, tomates et poivron ;
- Ayez un temps d'avance : les produits en conserve ou surgelés sont des alternatives pratiques, nutritives et généralement bon marché.

*Pour découvrir d'autres astuces, inscrivez-vous au programme «Slow Diabète».

Fédération Française des Diabétiques

APRIFEL.COM
AGENCE POUR LA RECHERCHE ET L'INFORMATION EN FRUITS & LÉGUMES

Aprifel

Création graphique Abracabéa - Crédits photos shutterstock.com

6 CONSEILS POUR BIEN GÉRER SON DIABÈTE EN PRENANT SOIN DE SON ASSIETTE

1 RYTHMEZ VOTRE JOURNÉE

Pour éviter les fringales et bien gérer vos apports, l'idéal est de faire **3 repas par jour**, si possible à heures régulières. En cas de petits creux, vous pouvez ajouter une à deux **collations** en fonction des résultats des auto-contrôles glycémiques et des conseils de votre médecin.

2 MISEZ SUR LA VARIÉTÉ

Pour apporter à votre corps tout ce dont il a besoin, **toutes les catégories d'aliments** sont importantes. Essayez de les inclure à chaque repas. Pour y parvenir simplement, les **plats complets** comme les salades composées ou les Poke bowls*, sont vos meilleurs alliés.

Découvrir comment préparer des Poke bowls en vidéo.

3 EGAYEZ VOTRE ASSIETTE

Pour régaler votre palais et vos yeux, deux réflexes : **jouez sur la couleur** – rouge de la tomate, violet de l'aubergine, … – et la **diversité** en changeant les aliments consommés, les textures, les assaisonnements ou encore les modes de cuisson.

4 FAITES DES FIBRES VOS MEILLEURES AMIES

Les aliments qui contiennent des fibres vous aident à **vous sentir calé et à réguler votre glycémie.** Le bon réflexe : essayez d'en intégrer à chaque repas.

5 CONSULTEZ LES ÉTIQUETTES

Pour comparer les produits et faire des choix éclairés, **soyez attentif à la composition nutritionnelle** des aliments, à la **liste des ingrédients**, aux **calories**…

6 LIMITEZ LES PRODUITS TROP GRAS, TROP SUCRÉS, TROP SALÉS ET ULTRA-TRANSFORMÉS

Aucun aliment n'est interdit lorsque l'on est diabétique. Certains sont cependant à **limiter** car ils peuvent entraîner une prise de poids et un déséquilibre de la glycémie. **Les produits trop gras, sucrés et salés**, de manière générale, sont à consommer occasionnellement et de préférence au cours des repas.

*Pour découvrir d'autres astuces, inscrivez-vous au programme «Slow Diabète».

BIEN MANGER ET SE FAIRE PLAISIR

QUAND ON EST ATTEINT DE DIABÈTE, C'EST POSSIBLE !

Et c'est même recommandé puisqu'une alimentation équilibrée fait partie du traitement du diabète.

Variez les plaisirs et revisitez vos recettes préférées.

FÉCULENTS
Pain, pâtes, riz, … Les alternatives complètes ou semi-complètes sont plus riches en fibres et ont un indice glycémique plus bas que les versions raffinées.

FRUITS ET LÉGUMES
Frais, en conserve, crus, cuits, en soupe, surgelés ou en compote, tout est possible à vous de choisir.

BOISSONS
L'eau est la seule boisson indispensable à consommer à chaque repas et tout au long de la journée. Vous pouvez la parfumer en ajoutant des herbes fraiches, ou quelques tranches d'agrumes.

PRODUITS LAITIERS
Ils vous apportent des protéines qui vous aident à vous sentir calé. Pensez à varier vos apports en alternant entre yaourt, lait, fromage blanc et fromage.

LÉGUMINEUSES
Lentilles, pois chiches, haricots blancs, vous permettent d'augmenter vos apports en fibres. Elles s'intègrent facilement dans une salade, une soupe ou pour remplacer tout ou partie de la viande dans un plat mijoté comme un chili ou un curry.

MATIÈRES GRASSES
Privilégiez les huiles végétales (olive, colza, noix…).

FRUITS À COQUES NON-SALÉS
Une petite poignée par jour.

BOUGER AVEC SON DIABÈTE

Etre actif au quotidien participe pleinement au traitement du diabète car cela contribue à faire baisser la glycémie et permet de mieux la contrôler. L'activité physique est aussi importante dans la prise en charge de la maladie que l'adoption d'une alimentation équilibrée et les médicaments si besoin.

Objectif : **30 minutes chaque jour** (2h30 par semaine). Marche, vélo, yoga, natation… à vous de choisir **selon vos envies et capacités.** Dans tous les cas, **toutes les activités du quotidien comptent** : jardiner, bricoler, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, aller à la boulangerie à pied…

Avant de commencer ou de reprendre une activité physique, parlez-en à votre médecin.

Attention à l'alcool, car calorique et hypoglycémiant. Si vous en consommez (avec modération), il est préférable de boire lentement et toujours dans le cadre d'un repas complet.

Pour bien vivre avec la maladie, un suivi médical (traitement médicamenteux, diététique…) est souvent nécessaire : médecin généraliste, diabétoloque, diététicienne… Ces professionnels vous accompagneront dans la gestion de votre diabète au quotidien. **Pensez aux associations de patients comme la Fédération Française des Diabétiques.** Elles peuvent vous aider vous et vos proches pour être moins seuls face à la maladie : actions d'accompagnement, outils pratiques, groupes d'échange entre pairs, mais aussi activités conviviales organisées par les associations locales.
En savoir plus : www.federationdesdiabetiques.org et **www.federationdesdiabetiques.org/je-contacte-mon-asso-locale**

+ D'INFORMATIONS : www.aprifel.com - www.ameli.fr - www.mangerbouger.fr