



## FICHE CONSEILS ALIMENTATION ET DIABETE

Le diabète est une maladie silencieuse avec des complications au niveau de la vue, des reins, du cœur... Il est donc important de prendre de bonnes habitudes pour lutter contre l'avancée de celui-ci.

La perte de poids est un objectif essentiel qui permet d'équilibrer le diabète et donc éviter les complications. Deux choses simples permettent d'aider à atteindre cet objectif :

- Augmenter son activité au quotidien : marche (au moins 20 minutes par jour) ou sport
- Rééquilibrer son alimentation

### Comment équilibrer son alimentation ?

- Réduire la consommation de graisses : Il faut privilégier les matières grasses végétales (colza, tournesol, olive) plutôt qu'animales (Charcuterie, fromage, beurre, crème fraîche, ...) qui sont moins bonnes pour la santé.
- Limiter l'alcool : pas plus d'une à deux doses par jour (cidre, vin, apéritif, ...)
- Consommer des glucides en quantité modérée : Il ne faut pas les éliminer de l'alimentation car ils sont une source d'énergie pour le corps. Mais il faut contrôler leur quantité. Les glucides sont représentés par les féculents (pain, riz, pâtes, ...) et les fruits. A la différence des produits sucrés qui sont représentés par les pâtisseries et les boissons sucrées (à prendre de façon modérée et dans des circonstances particulières : fêtes, événements, ...).

### Voici une ligne de conduite pour vous aider à composer des repas équilibrés :



**Laitages** : lait, yaourt, lait de soja

**Objectif** : 1 par repas, 3 produits laitiers par jour

**Éviter** : fromage et laitages au lait entier.

**Privilégier** : les produits allégés en matière grasse.

**Féculents** : riz, lentilles, pommes de terre, pain, pâtes, ...

**Objectif** : 1 portion par jour

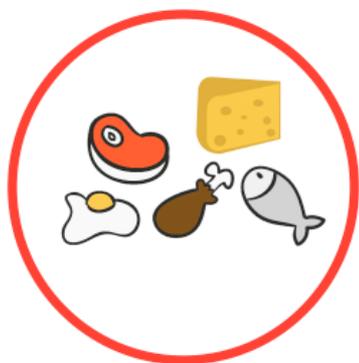
**Privilégier** : le pain complet au pain blanc





**Légumes** : carotte, poireaux, salade, haricots, tomate, ...  
**Objectif** : minimum 2 par jour voire plus  
Ils sont riches en fibres et donc bon pour le transit et calment la faim.  
**Éviter** : la cuisson avec du beurre

**Fruits** : pomme, cerise, kiwi, banane, orange, fraise, ...  
**Objectif** : 2 à 3 fois par jour.  
**Éviter** d'en manger en grande quantité car ils contiennent du sucre



**Protéines** : viandes, poissons, œufs, fromage, ...  
**Objectif** : max 1 à 2 fois par jour  
**Privilégier** le poisson  
**Éviter** : la charcuterie, la sauce, le fromage, la cuisson avec du beurre  
Pour l'huile et le beurre, pas plus d'une cuillère à soupe par repas

**ATTENTION**, il faut limiter au maximum : sodas, pâtes à tartiner, gâteaux apéritifs, plats préparés, cuisson au beurre, viennoiseries, fromages, les pâtisseries, les chips, les frites, les plats en sauce, ...

**Si vous avez des questions ou besoin de soutien, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin ou une diététicienne.**

L'Assurance maladie propose aux personnes ayant un diabète, et prises en charge dans le cadre d'une affection de longue durée (ALD), de bénéficier du service d'accompagnement Sophia. Il aide les patients à agir pour leur santé afin de mieux vivre au quotidien et de limiter les risques de complications liées au diabète. C'est un service gratuit et sans engagement. Le service Sophia intervient en complément du médecin traitant pour aider les patients à mettre en pratique ses recommandations et adapter leurs habitudes de vie. Il propose une information approfondie sur le diabète ainsi qu'un soutien et des conseils adaptés aux besoins de chacun.

**Pour tout savoir sur le service Sophia, consultez [ameli-sophia.fr](http://ameli-sophia.fr)**