

Comment je dois m'alimenter pour contrôler mon diabète

Votre alimentation doit vous permettre d'éviter de prendre du poids et d'atteindre un taux de sucre normal dans le sang. Il ne s'agit pas de tout changer d'un coup, mais d'intégrer progressivement des modifications. Quelques règles simples vous permettront d'y arriver facilement, sans renoncer au plaisir.

Les repas

Prenez toujours trois repas par jour pour bien répartir l'énergie et les apports de sucre, afin d'éviter les variations importantes du taux de sucre dans le sang. Dans chaque repas, vous devez trouver votre ration de lipides, de glucides et de protéines.

Allez faire les courses avec une liste et l'estomac plein : la tentation sera moins forte. N'hésitez pas à lire les étiquettes, en recherchant la teneur en sucre (glucides) et gras (lipides) des aliments.

Au cours d'un repas, associez toujours les légumes et les féculents (pain, riz, pâtes, semoule, pommes de terre, légumes secs) : les fibres des premiers ralentissent l'absorption des sucres des seconds. Ajoutez-y un morceau de viande ou de poisson, cuit avec le moins de matières grasses possible.

Mangez du poisson trois fois par semaine, si vous pouvez.

Retirez le gras visible de la viande avant de la faire cuire.

Pensez aux édulcorants pour sucrer vos yaourts.

Mangez 30 g de fromage de votre choix une fois par jour.

Les boissons

L'eau est la seule boisson indispensable. Un litre et demi par jour est le minimum, n'attendez donc pas d'avoir soif pour boire. Vous pouvez aussi consommer des sodas light : la plupart ne contiennent pas de sucre. Mais méfiez-vous des jus de fruits et lisez bien les étiquettes.

Sauf contre-indication, vous pouvez consommer un peu de vin à table, mais toujours avec modération.

A l'apéritif, si vous optez pour un verre d'alcool, mangez toujours quelque chose en même temps, en évitant les chips...

Le gras

Charcuterie, friture, cacahuètes, mayonnaise... pas plus d'une fois par semaine, mais sans culpabilité ! Et si vous faites un excès un jour, faites un peu plus d'exercice physique le même jour.

Variez les huiles et dosez-les à l'aide d'une cuillère à soupe : c'est plus fiable que le fameux «filet d'huile». Préférez les matières grasses végétales (huiles, margarines molles).

Pour les vinaigrettes, jouez avec les herbes fraîches, le citron, la moutarde, les épices.

Le sucre

Réduisez votre consommation de produits sucrés (pâtisseries, confiture, miel) : vous pouvez en consommer une fois par semaine en fin de repas, mais jamais en dehors des repas (sauf en cas d'hypoglycémie).

Prenez un dessert plaisir en fin de repas, une ou deux fois par semaine.

Mangez deux ou trois fruits par jour, mais attention : certains sont plus sucrés que d'autres. Il faudra donc en consommer moins. Votre diététicienne vous fournira les équivalences, par exemple entre les pommes, le raisin et les cerises.

Collation ou grignotage ?

Évitez le grignotage, pour cela faites vos trois repas par jour, sans en sauter un.

Une collation est autorisée dans certaines situations : si vous n'avez pas suffisamment mangé au repas précédent, si vous avez fait davantage d'exercice physique... Mais elle ne doit jamais être systématique.

Pour la collation, choisissez : un produit laitier, un fruit, votre portion de fromage de la journée. Méfiez-vous des biscuits de régime, trop riches en sucre.

Dans tous les cas, la collation doit être raisonnable et prise à table.