Alimentation en cas d'insuffisance rénale chronique et de diabète

azdelta
Uw ziekenhuis.

Contenu

1. Sel 4
2. Restriction hydrique 5
3. Objectif du traitement 7
4. Glucides 7
5. Fibres 12
6. Protéines 12
7. Graisses 12
8. Édulcorants 13
9. Cholestérol 15
10. Exercice physique 16
11. Aliments par groupe 17
12. Schéma journalier 25

© AZ Delta
Cette publication ne peut être copiée en tout ou en partie, ni rendue publique, de quelque manière que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Chère patiente, Cher patient,

Les reins éliminent les déchets du sang par l'urine et assurent l'équilibre hydrique de l'organisme. En outre, les reins produisent également des hormones impliquées dans la régulation de la pression artérielle, la production de globules rouges et le maintien des niveaux de calcium dans les os. Lorsque la fonction rénale se détériore, les déchets sont plus difficiles à éliminer de l'organisme. Cela peut entraîner des symptômes tels que des nausées, des vomissements, une perte d'appétit, des démangeaisons et de la fatigue. La rétention d'eau (pieds gonflés, essoufflement) augmente également et une hypertension artérielle peut apparaître.

Lorsque l'on parle de « régime », on pense généralement qu'il ne faut plus rien manger. Rien n'est plus faux.
En effet, un patient souffrant d'insuffisance rénale chronique a besoin de calories en quantité suffisante, car un bon état nutritionnel est très important.
Bien entendu, certains aliments sont préférés à d'autres dans ce processus. En effet, le rein malade n'est plus en mesure d'éliminer tous les déchets de l'organisme.

Ici, le régime ne signifie donc pas manger « moins », mais manger « différemment » !
Dans cette brochure, nous essayons de donner des informations sur ce qui est « bon » et « moins bon » pour un patient rénal. Comme c'est différent pour chaque patient, il est souhaitable d'adopter une approche individuelle. C'est pourquoi votre diététicien discutera avec vous du régime en détail et vous donnera des conseils nutritionnels personnalisés.

Si vous avez des questions ou des inquiétudes, n'hésitez pas à consulter votre diététicien.

1 Sel

Le sodium (Na+) se trouve principalement sous forme de sel (chlorure de sodium ou NaCl). Le sel est tellement présent dans notre alimentation quotidienne que nous absorbons beaucoup trop de sodium. Par sel, on entend : le sel de table, le sel de mer, le sel enrichi en iode, le sel de céleri... L'excès de sel est nocif et la plupart du temps son utilisation est une habitude.

Le sodium est nécessaire au fonctionnement normal du cœur, des reins, des nerfs et d'autres organes. Toutefois, si les reins ne fonctionnent plus correctement, un excès de sodium dans l'alimentation peut entraîner une augmentation de la tension artérielle. Pour l'éviter, il est nécessaire de suivre un régime pauvre en sodium ou **pauvre en sel (max 5 - 6 g de sel par jour !)**.

Conseils pour consommer moins de sel

- N'ajoutez pas vous-même de sel aux préparations. Utilisez des produits frais de bonne qualité et assaisonnez-les avec des herbes ou des épices (jamais de sel diététique). Attention aux mélanges d'épices qui contiennent généralement du sel !
- Évitez les aliments et préparations du commerce déjà additionnés de sel, tels que les plats préparés, les aliments en boîte ou en verre. Lisez les étiquettes pour connaître la quantité de sel qu'ils contiennent. Remarque : 1 g de sodium = 2,5 g de sel !
- Saupoudrez les pommes de terre de persil ou de ciboulette. Ajoutez à la purée des oignons frits, des poivrons rouges et verts ou des herbes du jardin. Faites mariner la viande ou ajoutez du vin rouge à la préparation. Ajouter du vin blanc, du citron ou des herbes vertes au poisson.
- N'utilisez pas de sel de table ou de sel de mer dans les préparations.
- Utilisez autant que possible des produits frais.
- Assaisonnez les aliments avec des herbes et des épices.
- N'achetez pas d'aliments en conserve, en verre, en brique

bou préparés surgelés.
- Saupoudrez les pommes de terre de persil, de céleri ou de ciboulette.
- Ajoutez à la purée des oignons frits, des poivrons rouges et verts ou des herbes du jardin.
- Assaisonnez les plats selon le guide d'assaisonnement.

2 Restriction hydrique

Des reins en bonne santé éliminent l'excès de liquide de l'organisme. En cas d'altération de la fonction rénale, le liquide s'accumule. Cela peut entraîner un œdème pulmonaire (= liquide dans les poumons) et un excès de liquide dans les jambes. Pour l'éviter, il est préférable de limiter la consommation de boissons.

Conseils pour la restriction hydrique

- Répartissez la consommation de liquide tout au long de la journée.
- Utilisez de petites tasses et de petits verres.
- Dans la mesure du possible, prenez votre médicament avec la boisson de votre repas.
- Pour humidifier votre bouche, utilisez une tranche de citron ou un vaporisateur d'eau. Vous pouvez également sucer un glaçon si nécessaire.
- Buvez de préférence des boissons fraîches (ni trop sucrées, ni trop salées) à petites gorgées.
- Pour réduire la soif, évitez les plats riches en sel, en sucre, très épicés ou pimentés.
- Utilisez des humidificateurs.

Programme de restriction hydrique

Limitation des liquides : _____ ml

Petit déjeuner : _____ ml

_____ ml de café ou de thé
_____ ml de lait ou de boissons lactées
_____ ml d'eau

Après-midi : _____ ml

_____ ml d'eau

16 heures : _____ ml

_____ ml de café ou de thé
_____ ml de lait ou de boissons lactées

Soir _____ ml

_____ ml de café ou de thé
_____ ml de lait ou de boissons lactées
_____ ml d'eau

3 Objectif du traitement

Le traitement du diabète vise à maintenir le taux de glucose dans le sang (la glycémie) à un niveau le plus normal possible. Pour y parvenir, nous devons toujours nous efforcer :

- d'avoir une alimentation adéquate et équilibrée (la régularité est très importante !)
- d'avoir un poids sain
- d'éviter les complications

Une bonne régulation s'obtient grâce à un équilibre optimal entre un **régime alimentaire adapté, la quantité d'insuline nécessaire et un exercice physique suffisant**.

4 Glucides

Les glucides sont un terme générique désignant l'amidon et les sucres, que l'on trouve sous diverses formes dans notre alimentation :

- l'**amidon** dans les pommes de terre, le pain, les pâtes, le riz, les autres produits céréaliers et les légumineuses.
- **le sucre de fruit ou fructose** dans les fruits et les jus de fruits, les légumes, le miel
- **le sucre du lait ou lactose** dans les produits laitiers
- **glucose ou dextrose** dans certains fruits, bonbons, sirops, miel, etc.
- **le sucre ordinaire, le sucre de canne et de betterave ou le saccharose** comprend notamment le sucre ajouté aux boissons gazeuses, aux confitures, aux bonbons, aux gâteaux, aux biscuits, aux crèmes glacées, aux puddings, aux yaourts, etc.

Les glucides constituent **le principal carburant** de l'organisme. Dans un régime équilibré pour diabétiques, une attention particulière est accordée à la **quantité, au type et à la répartition** des glucides sur la journée.

Quantité de glucides

L'insulinothérapie est adaptée individuellement à la quantité de glucides dans le régime alimentaire, en tenant compte à chaque fois de l'activité physique. Par conséquent, dans le cas du diabète insulinodépendant, il est important de consommer une quantité fixe de glucides à chaque repas.

Types de glucides

Les glucides lents sont absorbés lentement dans le sang. Ils provoquent donc une augmentation lente du sucre dans le sang. Les principales sources de glucides lents sont le pain gris ou complet, le riz ou les pâtes complets ou bruns, les pommes de terre, les légumes, les légumineuses et les flocons d'avoine. Un régime alimentaire sain prévoit trois repas principaux par jour : le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner. Pour chacun de ces repas, il est préférable d'ingérer une source de glucides lents.

Les glucides moyennement rapides sont absorbés dans le sang un peu plus rapidement. Les principales sources sont les produits laitiers non sucrés et les fruits.

Les glucides rapides provoquent une augmentation rapide du sucre dans le sang (glycémie) et fournissent souvent beaucoup d'énergie mais peu d'autres nutriments utiles Les glucides de ce type se trouvent principalement dans les sucreries comme les bonbons, les gâteaux, les pâtisseries, les boissons gazeuses et les jus de fruits. Il est donc préférable d'éviter ces produits sucrés.

Répartition des glucides

Un régime alimentaire sain prévoit trois repas principaux par jour : le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner. Pour chacun de ces repas, il est préférable d'ingérer une source de glucides lents.

Dans le cas d'un **diabète sans traitement à l'insuline,** la répartition des glucides vient en second lieu. L'accent est alors mis sur un régime alimentaire sain, éventuellement assorti de la restriction énergétique nécessaire.

Dans le cas du **diabète insulinodépendant**, il est important de répartir les glucides régulièrement tout au long de la journée. On recommande d'avoir une alimentation équilibrée avec trois repas principaux contenant suffisamment de glucides par repas. En fonction de l'insuline, vous pouvez consommer des collations contenant ou non des glucides. Demandez à votre diététicien ou à l'équipe diabète de vous fournir de plus amples informations à ce sujet.

Hypoglycémie (= baisse du taux de sucre dans le sang)

L'hypoglycémie est un taux de glucose inférieur à 65 mg/dl et survient lorsque la glycémie est insuffisante.
Elle peut être causée par :

- un mauvais dosage et/ou une mauvaise administration de l'insuline
- une alimentation trop restreinte avec une quantité insuffisante de glucides.
- une activité physique non planifiée ou non préparée (sport, travail).

Hyperglycémie (= élévation du taux de sucre dans le sang)

Les principaux symptômes initiaux de l'hypoglycémie sont les suivants :

- transpiration
- sensation de tremblement
- vertiges
- pâleur
- fatigue
- faim
- maux de tête

- mauvaise vue

L'apparition et l'évolution des symptômes et des signes de l'hypoglycémie peuvent varier **considérablement d'une personne à l'autre.**

Alcool et hyperglycémie

Il est important de noter que l'alcool fait baisser la glycémie chez tout le monde. Chez les diabétiques, la consommation d'alcool (principalement à jeun) peut provoquer une hypoglycémie dangereuse. Buvez de l'alcool de préférence au cours d'un repas ou d'une collation riche en glucides afin d'éviter les hypoglycémies ultérieures.

Que faire en cas d'hypoglycémie ?

Les premiers symptômes d'une hypoglycémie peuvent disparaître rapidement avec l'absorption de **15 g de sucres rapides.**

Voici quelques exemples de 15 g de sucres rapides :

- 3 morceaux de sucre (de 5 g) ou 5 morceaux de dextrose (de 3 g)
- OU bouteille de 200 ml de Sprite (PAS DE COCA !)
- OU 1 sachet de gel hypo-fit

En cas de restriction hydrique, il est recommandé d'utiliser le gel hypo-fit au lieu de la bouteille de Sprite. Pour que le gel agisse correctement, il doit être absorbé par la muqueuse buccale. Il faut donc laisser le gel agir un peu dans la bouche avant de l'avaler.

Souvent, trop de boissons sucrées ou de sucres sont consommés pour compenser l'hypoglycémie, ce qui entraîne une augmentation excessive du taux de glucose par la suite. Prenez de préférence votre produit contenant des glucides lents 20 minutes après l'ingestion de sucres rapides de façon à maintenir le taux de glucose jusqu'au repas suivant.

Voici quelques exemples de glucides à action lente :

- 30 g de pain bis avec garniture autorisée
- 150 ml de yaourt aux fruits allégé ou 250 ml de yaourt allégé non sucré
- 1 gâteau sec

Si les symptômes n'ont pas disparu après 20 minutes, vous pouvez prendre une deuxième portion de sucres rapides.

Exception :
Si l'hypoglycémie survient juste avant le repas (± 1 heure), il suffit de prendre 15 g de sucres rapides, d'attendre 20 minutes puis de prendre le repas (avec des glucides lents).

Si la glycémie avant le coucher se situe entre 65 et 90 mg/dl, il est préférable de prendre une portion de glucides lents (voir les exemples ci-dessus).

5 Fibres

Elles peuvent assurer un bon fonctionnement intestinal, une sensation de satiété plus rapide et permettent une absorption plus lente des glucides contenus dans les aliments. Ces propriétés font d'elles un élément important du régime alimentaire des diabétiques.

Les **fibres solubles** ralentissent l'absorption du sucre et permettent ainsi de retarder l'augmentation du taux de glucose. Elles auraient également un impact positif sur le taux de cholestérol. Les pommes de terre, les fruits, les légumes, les légumineuses et les flocons d'avoine sont riches en fibres solubles.

Les **fibres non solubles** ont un impact positif sur le transit intestinal. Elles sont principalement présentes dans le son de blé et les produits céréaliers non raffinés. Veillez à boire de l'eau en suffisance.

6 Protéines

Les protéines sont les **éléments constitutifs** de notre corps. La viande, le poisson, les œufs, le lait et les produits laitiers, les produits à base de soja enrichis en calcium et les légumineuses sont les principales sources de protéines. Les produits riches en protéines ont un impact positif sur la régulation du sucre, la satiété et l'apport en calcium.

7 Graisses

Les graisses constituent le **deuxième type de carburant** pour l'organisme. Elles fournissent plus de deux fois plus d'énergie que les glucides. Les graisses insaturées sont préférables. Évitez les graisses saturées autant que possible.

Les graisses font l'objet d'une attention particulière dans le

cadre d'un régime diabétique en raison de leur **impact sur les maladies cardiovasculaires**, une affection pour laquelle vous présentez un risque accru en tant que diabétique.

Graisses insaturées

Les acides gras insaturés proviennent des aliments végétaux et du poisson. Ces acides gras ont un impact positif sur la santé.

On distingue entre :

- les oméga 3 : poissons gras et huiles de colza, de lin et de noix
- les oméga 6 : huiles de tournesol, de maïs et de soja
- les oméga 9 : huile d'olive, noix, graines de sésame et avocat

Acides gras saturés et trans

Le lait entier et les produits laitiers, le fromage, les viandes grasses et le beurre sont des exemples de produits riches en ces graisses.Ces acides gras ont un impact négatif sur la santé. Il est préférable d'opter pour les variantes allégées ou demi-écrémées.
Les graisses saturées sont d'origine animale et se retrouvent également dans l'huile de coco et l'huile de palme. Ces acides gras augmentent le risque de développer des maladies cardiovasculaires. Il est donc préférable d'en maintenir l'apport le plus bas possible.

Les acides gras trans se trouvent principalement dans les margarines hydrogénées, les pâtisseries, les graisses de friture hydrogénées et les plats frits. Lors de l'achat de margarines, il faut donc vérifier la teneur en acides gras trans (moins de 1 g/100 g) et limiter les pâtisseries et les produits frits.

8 Édulcorants

Les édulcorants artificiels peuvent remplacer le sucre. Comme le sucre, les édulcorants ont un goût sucré mais n'apportent pas ou moins de calories. Ils existent sous forme de comprimés, de poudre ou de liquide. Limitez le recours aux d'édulcorants.

Édulcorants naturels

Les édulcorants naturels ont le même effet que le sucre.
Les exemples d'édulcorants naturels comprennent le sucre (saccharose), le glucose, le fructose, le lactose, la maltodextrine, les sirops, le miel, le sirop d'agave, le sucre de fleur de coco, le sirop d'érable...
Les édulcorants naturels augmentent rapidement la glycémie. Essayez de les éviter et préférez d'autres édulcorants (voir ci-dessous).

Édulcorants ayant un pouvoir sucrant supérieur à celui du sucre

Une moindre portion donne le même pouvoir sucrant. Ils n'exercent aucune influence sur la glycémie et fournissent une quantité d'énergie négligeable. Exemples d'édulcorants intensifs : aspartame, acésulfame K, saccharine, sucralose (Zusto®), cyclamate et stévia.

Édulcorants ayant un pouvoir sucrant inférieur à celui du sucre

Ils fournissent néanmoins encore de l'énergie et ont un impact modéré sur la glycémie. Ce groupe comprend : le sorbitol, le mannitol, le maltitol, l'isomaltitol, le lactitol, le xylitol et l'érythritol.
La surconsommation de ces édulcorants peut provoquer des troubles intestinaux, notamment des flatulences.

Autres édulcorants

Le tagatose est un édulcorant naturel obtenu chimiquement au départ du lactose.
Cet édulcorant de table est disponible sous le nom de Tagatesse®.

9 Cholestérol

Il existe deux types de cholestérol, le bon (HDL) et le mauvais (LDL). Le cholestérol LDL est le cholestérol qui s'accumule/s'agglutine, tandis que le HDL a pour mission d'évacuer les graisses des vaisseaux sanguins.

La conséquence du cholestérol LDL est évidente, à savoir l'obstruction des parois des vaisseaux, qui entraîne une irrigation sanguine insuffisante de certains organes. Le cholestérol HDL, quant à lui, transporte les graisses des vaisseaux sanguins vers le foie et a donc une fonction protectrice.

Règle générale : le LDL doit être bas et le HDL élevé.

VALEURS VISÉES
Cholestérol total : moins de 175 mg/dl Cholestérol LDL : moins de 115 mg/dl Cholestérol HDL : plus de 40 mg/dl Triglycérides : moins de 180 mg/dl

10 Exercice physique

Un mode de vie actif est sain pour tout le monde. On recommande de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique modérée par jour. Cela garantit une meilleure forme physique et mentale. Un effort physique modéré correspond à une respiration un peu plus rapide et un peu plus profonde que la normale. Exemples d'activités : vélo, jogging, marche rapide, natation, danse, etc. L'exercice modéré quotidien est plus bénéfique que l'exercice intense une fois par semaine.

L'exercice physique a un effet bénéfique sur :
- la tension artérielle
- la densité osseuse (os solides)
- le poids corporel
- le risque accru de maladie cardiovasculaire

L'activité physique a d'autres effets positifs sur les personnes atteintes de diabète.
Elle permet :
- de faire baisser la glycémie
- une meilleure action de l'insuline
- une stimulation supplémentaire de la circulation

11 Aliments par groupe

Herbes et épices

MEILLEUR CHOIX	CHOIX MOINS BON
Épices poivre, paprika, curry, cannelle, ail, muscade, safran, vanille... toutes les herbes fraîches et séchées du jardin : ciboulette, cerfeuil, persil, basilic, romarin, thym, laurier... Mélanges d'épices à faible teneur en sel Avec modération : moutarde, cornichons, purée de tomates, ketchup de tomates.	Sel, sel de mer, sel de céleri, sel diététique (chlorure de potassium) Toutes les herbes mélangées avec du sel : herbes pour spaghetti, herbes pour le poulet, herbes pour le barbecue, herbes pour l'herbama Sauce soja, tabasco, sauce Worchestershire, Poisson oriental et sauce aux huîtres

Le guide des épices peut servir de support à la préparation des repas.

Légumes

MEILLEUR CHOIX	CHOIX MOINS BON
Tous les légumes frais sont préparés sans sel, préparés avec la graisse autorisée Légumes surgelés non préparés Légumes à faible teneur en sel en boîte ou en verre	Algues (3043mg Na/100g) Légumes surgelés préparés Légumes ordinaires en boîte ou en verre Légumes aigre-doux Légumes secs (par exemple, haricots blancs, lentilles...)

Potages

MEILLEUR CHOIX	CHOIX MOINS BON
Avec modération : soupes et bouillons pauvres en sel	Soupe en boîte ou en sachet

Attention à la soupe, qui contient à la fois du liquideet du sel.

Matières grasses et sauces

MEILLEUR CHOIX	CHOIX MOINS BON
Margarine et minarine frigotartinable sans sel (avec moins d'1/3 d'acides gras saturés) Graisses de friture liquides et molles sans sel (avec moins de 1/3 d'acides gras saturés) Toutes les variétés d'huiles Huile de friture Mayonnaise sans sel, dressing sans sel, vinaigrette sans sel à préparer soi-même Sauce salade à préparer soi-même à base de yaourt allégé ou de fromage plat allégé sans sel Sauce à base de bouillon allégé ou de lait écrémé sans sel, sauce dégraissée à base de viande maigre	Beurre, saindoux Margarine, minarine, graisses de cuisson (contenant plus d'1/3 d'acides gras saturés) Huile de coco, huile de palme Graisse de coco, graisse de palme, graisse de friture Mayonnaise nature, vinaigrette nature, vinaigrette nature Sauce salade nature Sauces prêtes à l'emploi, poudres de sauce Sauces grasses préparées avec du beurre, de la crème, du lait entier ou du bouillon gras et du sel

Viande et charcuterie

MEILLEUR CHOIX	CHOIX MOINS BON
Viande fraîche maigre de bœuf, cheval, veau, porc, agneau, autruche, lapin, poulet, dinde, canard (sans la peau) Gibier Viande congelée non préparée Viandes maigres faites maison : rôtis, rosbifs, paupiettes de dinde, poulet froid, langue de bœuf et langue de veau... Viandes maigres pauvres en sel Salade de viande maison sans sel Quorn (filet, cubes, haché), tofu, tempeh, cubes de soja Tous les poissons frais autorisés et les poissons congelés non préparés Fruits de mer : avec modération : crabe, homard, moules, langoustines, coquilles Saint-Jacques. Poisson en conserve à faible teneur en sel Salade de poisson sans sel	Toutes les viandes préparées : saucisse, paupiette de veau, escalope, nid d'oiseau, bacon, cordon bleu, hamburger, Orloff, tranche suisse, cheese burger... Abats (foie, rein, cerveau, cœur, risde veau) Viande congelée préparée Toutes les charcuteries habituelles : jambon de poulet, jambon de dinde, pâté, jambon fermier, jambon à l'os, salami, tête de veau... Toutes les saucisses, le corned-beef... Toutes les viandes en conserve Salade de viande nature Substituts de viande panés, seitan Tous les poissons frais et congelés préparés, Poisson pané Crevettes, huîtres, bulots Poissons fumés ou salés : rougets, anchois, sprats, saumons, flétans, maquereaux, matelots, harengs, truites, anguilles. Poisson en conserve ordinaire Salade de poisson nature

Œufs

A utiliser avec modération (sous réserve de l'utilisation de matières grasses autorisées).

Pain et produits céréaliers

MEILLEUR CHOIX	CHOIX MOINS BON
Pain blanc, brun ou complet à faible teneur en sel, baguettes à faible teneur en sel, pistolets à faible teneur en sel, sandwichs non sucrés à faible teneur en sel. Pain blanc ou brun grillé à faible teneur en sel Biscottes à faible teneur en sel, cracottes à faible teneur en sel, pain croustillant à faible teneur en sel Chapelure préparée à partir de pain ou de biscottes à faible teneur en sel	Tous les pains avec sel, pain de mie, pain au lait, pain au sucre, pain aux sultanes, gâteau au beurre, croissant, tartines sucrées, gâteau aux œufs. Baguette nature ou pistolets nature Biscottes nature, cracottes, knäckebröt, rice crispies Chapelure ordinaire Céréales pour petit-déjeuner, cornflakes, muesli

Pommes de terre, pâtes et liants

MEILLEUR CHOIX	CHOIX MOINS BON
Pommes de terre bouillies sans sel, purée de lait écrémé ou demi-écrémé (sans sel, sans jaune d'œuf) Chips préparées à l'huile et sans sel Riz et pâtes préparés sans sel Couscous, quinoa préparés sans sel Farine, amidon de maïs, fécule de pomme de terre, semoule, farine de sarrasin, farine de vanille Farine auto-géniale, levure chimique, flocons d'avoine	Préparations de pommes de terre prêtes à consommer , pommes de terre préparées avec du sel Toutes sortes de croquettes, rösti Chips, apéritifs Riz et pâtes prêts à consommer Tapioca, vermicelles

Fromages

MEILLEUR CHOIX	CHOIX MOINS BON
Fromage plat allégé sans sucre ou fromage plat allégé aux fruits, fromage de chèvre allégé, fromage frais allégé (aux herbes) Fromages à teneur réduite en sel (voir le guide des fromages)	Fromage plat entier, fromage plat sucré avec ou sans fruits tous les fromages à tartiner, à fondre et à mouler , Fromages jeunes, tous les fromages affinés, vieux ou fermentés

Lait et produits laitiers

MEILLEUR CHOIX	CHOIX MOINS BON
Lait écrémé ou demi-écrémé, babeurre, bouillie de babeurre sans sucre, boisson au soja (biologique) Crème de soja Yaourt blanc allégé, yaourt aux fruits allégé avec édulcorant, yaourt au soja naturel non sucré Pudding à base de lait écrémé ou demi-écrémé avec édulcorant artificiel Glace à la boule sans sucre : avec modération	Lait entier, babeurre sucré ou bouillie, boisson au soja aromatisée Lait chocolaté non sucré, sucré Crème à café, crème, crème fouettée Yaourt entier, yaourt sucré et yaourt aux fruits, yaourt au soja sucré Desserts au soja prêts à l'emploi Pudding prêt à l'emploi Glace, crème glacée, glace au yaourt, sorbet, glace au soja

Fruits

MEILLEUR CHOIX	CHOIX MOINS BON
Fruits frais (à l'exclusion des variétés interdites) Fruits marinés à l'eau ou au jus Avec modération : noix de cajou et châtaignes	Bananes, cerises, raisins, figues fraîches, litchis, fruits de la passion, mangues Fruits marinés au sirop Fruits secs (prunes, abricots, dattes, figues, raisins secs), fruits confits Salé noix apéritives, olives

Sucre, confiserie et snacks

Tous les produits diététiques ne conviennent pas aux diabétiques. Beaucoup de ces produits sont édulcorés avec des sucres de remplacement (fructose, glucose, sorbitol) qui affectent la glycémie et sont également riches en graisses.

MEILLEUR CHOIX	CHOIX MOINS BON
Édulcorants artificiels à base de cyclamate,	Sorbitol, fructose, glucose Produits diététiques à base de glucose, fructose, sorbitol (ex. biscuits, chocolat...) Sucre blanc, sucre roux, sucre candi, sucre de canne, sucre glace... Pâtisseries, biscuits Mousse au chocolat Confiture ou gelée nature Pâte à tartiner au chocolat nature, pâte à tartiner au chocolat avec édulcorant, chocolat, granulés de chocolat Sirop de pomme et sirop de poire, miel Pralines, réglisse, nougat, pop-corn Pain d'épices classique Beurre de cacahuètes

Boissons

MEILLEUR CHOIX	CHOIX MOINS BON
Eau minérale, eau gazeuse (de préférence moins de 50 mg de Na par litre) Boissons non alcoolisées légères ou nulles (à discuter avec le diététicien) Café ou thé Boissons alcoolisées : si autorisé par le médecin Avec modération : soupe ou bouillon frais à faible teneur en sel Cubes de bouillon allégés en sel	Eau pétillante à forte teneur en sel : par exemple Vichy, Badoit, Schweppes Soda, Tönisteiner, Gerolsteiner Boissons sportives et boissons énergétiques, smoothies Tous les jus de fruits et de légumes, le jus de tomate Soupe ou bouillon frais nature, soupe en conserve ou en sachet Bouillon en poudre ou cubes

Les boissons sont adaptées en quantité pour correspondre à la restriction de liquide nécessaire.

12 Schéma journalier

Petit-déjeuner

- ..... tranches de pain blanc ou brun à faible teneur en sel ou ..... pistolet
- ..... g de pain pauvre en sel ou ..... g de pistolets
- minarine
- garnitures : confiture à teneur réduite en sucre ou sucrée, fromage frais allégé, fromage en tranches allégé, viande maigre.

en-cas

1 portion de fruit

repas chaud : préparé sans sel

- max. 150 g de viande maigre ou 125 g de poisson préparé sans sel
- ..... g de légumes cuits
- ..... g de pommes de terre cuites ou ..... g de pâtes ou de riz cuits ou .... g de frites ou ..... croquettes : ...../semaine
- limiter les graisses de cuisson (de préférence : margarine végétale)
- sauce non liée

en-cas

1 produit laitier écrémé avec édulcorant

Deuxième repas à base de pain

- ..... tranches de pain blanc ou brun à faible teneur en sel ou ..... pistolet
- ..... g de pain pauvre en sel ou ..... g de pistolets
- minarine
- garnitures : 50 g de fromage à faible teneur en sel ou de la viande maigre ou du poisson à faible teneur en sel
- crudités (limite de la vinaigrette ou vinaigrette pauvre en sel) : ...../semaine

tard - le soir :

1 produit laitier écrémé avec édulcorant

Notes

Contact

SERVICE DE DIÉTÉTIQUE

CAMPUS DE RUMBEKE
e dietisten.rumbeke@azdelta.be

CAMPUS BRUGSESTEENWEG
e dietisten.brug@azdelta.be

CAMPUS DE MENEN
e dietisten.menen@azdelta.be

CAMPUS TORHOUT
e dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

Source : service de diététique

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 6158-FR **Cette brochure est revisée le 15/01/2026**