Alimentation

Une alimentation saine est basée sur la pyramide alimentaire.

Pyramide alimentaire



Glucides

Concept important dans le cadre de l'alimentation des patients diabétiques = **glucides**.
Les glucides sont des nutriments qui influencent directement le taux de glucose. Ce terme générique désigne à la fois l'amidon et les sucres présents dans notre alimentation.
La rapidité à laquelle ils sont absorbés par l'organisme varie en fonction de l'aliment.

L'on distingue deux types de glucides :

- **les glucides à action rapide**
- **les glucides à action lente**

Tous les glucides ont une influence sur le taux de glucose sanguin.

azdelta
Uw ziekenhuis.

Cette brochure est revisée le 05/07/2020 0520 5855-FR

La quantité de glucides doit être en équilibre avec la dose d'insuline à action rapide.

Portions

La quantité de glucides est exprimée en termes de **portions de glucides**.

1 portion de glucides = 12,5 g de glucides = environ une tartine de 30 g.
La teneur en glucides d'un aliment est indiquée sur l'étiquette.

Plan alimentaire

Un plan alimentaire est élaboré en concertation avec les diététiciens de l'équipe de diabétologie infantile. Ce plan indique la quantité de glucides par repas, ainsi que la dose d'insuline correspondante.

Ce plan peut à tout moment être modifié avec l'accord de l'équipe de diabétologie.

Quantité de glucides par repas

(1 portion de glucides = 12,5 g de glucides)

MOMENT	DOSE D'INSU-LINE	REPAS + BOISSON	Portions de glucides
petit-déjeuner 8 h			
10 h			
repas du midi 12 h			
15 h			
repas du soir 18 h			
20 h			

Source: équipe de diabétologie, 4 avril 2020