Nutrition pour le diabète

azdelta
Uw ziekenhuis.

Contenu

1. Un poids sain 4
2. Qu'est-ce que l'obésité ? 6
3. Habitudes alimentaires saines 6
4. Exercice physique 7
5. Éléments clés de l'alimentation des diabétiques 9
6. Critères par groupe de produits 17
7. En-cas à faible teneur en glucides 37
8. Édulcorants 38
9. Hypoglycémie 40
10. Tabac et alcool 42

© 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,

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

- d'avoir une alimentation adéquate et équilibrée (la régularité est très importante !) ;
- de maintenir un poids sain :
- d'éviter les complications ultérieures.

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.**

Dans cette brochure, vous trouverez plus d'informations et des conseils pratiques pour vous aider à cet égard.

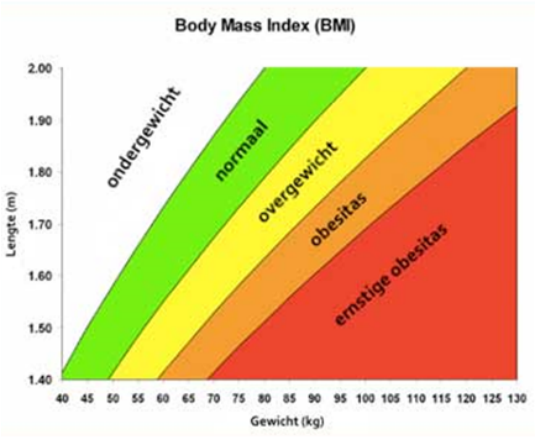
Les diététiciens

1 Un poids sain

IMC

Pour évaluer si une personne a un poids sain, on peut calculer son IMC. On obtient l'indice de masse corporelle en divisant le poids par la taille au carré (IMC = kg/m²). Mais ce chiffre ne dit pas tout ! La composition corporelle est également importante. Une personne ayant une masse musculaire très importante, par exemple, aura un IMC plus élevé. D'autre part, un IMC sain ne signifie pas nécessairement que vous avez un mode de vie sain (habitudes alimentaires saines, exercice physique adéquat, tabagisme...).

Le tableau ci-dessous vous permet de calculer votre IMC et d'en suivre l'évolution.

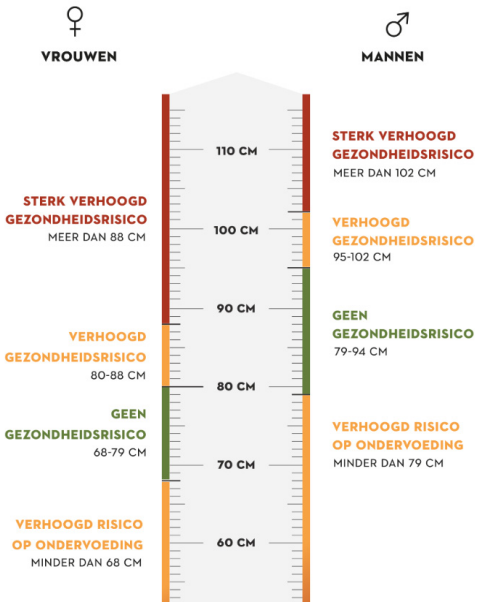


BMI tussen 18,5 en 24,9	= gezond gewicht
BMI tussen 24,9 en 29,9	= overgewicht
BMI tussen 30,0 en 34,9	= obesitas
BMI hoger dan 35	= morbide obesitas

Tour de taille

Le tour de taille est un paramètre important qui est directement lié à un risque sanitaire potentiellement accru. En effet, il indique la quantité de graisse accumulée dans la cavité abdominale. Cette graisse augmente le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète ...
Les deux paramètres (IMC et tour de taille), combinés à vos habitudes alimentaires, permettent donc de mieux évaluer votre état de santé.

La figure ci-dessous présente les valeurs de référence pour les adultes.



(source : Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, 2017)

2 Qu'est-ce que l'obésité ?

L'obésité survient lorsque l'organisme absorbe plus d'énergie qu'il n'en consomme normalement.
Les substances énergétiques présentes dans notre alimentation sont les suivantes :

- graisses (1 g = 9 kcal)
- glucides (1 g = 4 kcal)
- protéines (1 g = 4 kcal)
- alcool (1 g = 7 kcal)

Si trop de calories sont ingérées, elles sont stockées dans les cellules adipeuses. 1 kg de tissu adipeux représente 7000 kcal. Il faut donc absorber 7000 kcal de moins pour perdre 1 kg.

3 Habitudes alimentaires saines

Pour perdre du poids de manière saine, vous devez modifier de manière permanente vos habitudes de vie, et en particulier vos habitudes alimentaires.
On peut réduire l'apport énergétique en mangeant moins, mais surtout en choisissant mieux ses aliments et en les répartissant mieux, c'est-à-dire en mangeant « autrement ».
Il est également important de continuer à manger suffisamment pour maintenir le métabolisme en éveil. Le meilleur moyen d'y parvenir est de manger très régulièrement et de répartir les repas tout au long de la journée. Un régime draconien avec un apport énergétique minimal n'apportera pas de solution à long terme.

Les médicaments tels que les diurétiques, les laxatifs, les coupe-faim... peuvent avoir des effets secondaires dangereux et ne sont pas recommandés. Consultez votre médecin pour plus de conseils sur les médicaments.

4 Exercice physique

Il est important de combiner des habitudes alimentaires saines avec un exercice physique suffisant. 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... L'exercice modéré quotidien est plus bénéfique que l'exercice intense pratiqué une fois par semaine.

L'activité physique a d'autres effets positifs sur les personnes atteintes de diabète. Il permet :

- une baisse du taux de glucose ;
- une meilleure action de l'insuline ;
- une stimulation circulatoire supplémentaire, qui peut contribuer à prévenir les complications ultérieures du diabète.

Quelques **conseils en matière d'exercice physique**

- Choisissez des activités qui s'intègrent dans votre routine quotidienne et, surtout, choisissez une activité que vous aimez faire !
- Prenez le vélo ou marchez si vous devez parcourir de courtes distances.
- Trouvez quelqu'un avec qui faire du sport.À deux, c'est toujours plus amusant que seul.Prévoyez des moments d'exercice réguliers avec votre partenaire, votre famille ou un ami/une amie.
- Essayez de mettre en place une certaine routine. Prenez des dispositions précises en ce qui concerne l'exercice physique. Vous pouvez par exemple choisir de faire de l'exercice un soir fixe par semaine.



(source : Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, 2017)

5 Éléments clés de l'alimentation des diabétiques

Glucides

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

- L'**amidon** présent dans les pommes de terre, le pain, les pâtes, le riz, les autres produits céréaliers et les légumineuses.
- Le**sucre de fruit ou fructose** présent dans les fruits, les jus de fruits, les légumes et le miel.
- Le**sucre du lait ou lactose** présent dans les produits laitiers.
- Le**sucre de raisin, glucose ou dextrose** dans certains fruits, bonbons, sirops, miel...
- **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...

Les glucides sont 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.
Tous les glucides et les sucres des aliments sont transformés pendant la digestion en sucres simples, principalement le glucose, qui sont transportés par la circulation sanguine vers le foie et les cellules musculaires.

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 brun ou complet, le riz ou les pâtes complets ou bruns, les pommes de terre, les légumes, les légumineuses et les flocons d'avoine.









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.

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.

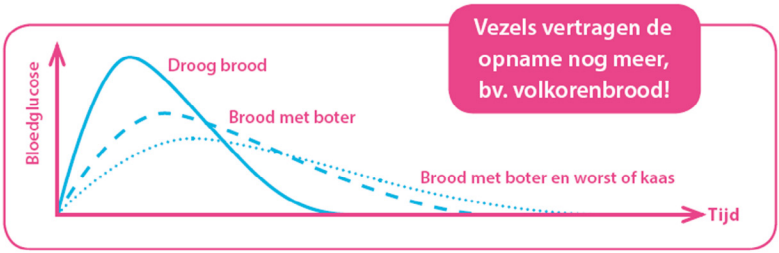
Protéines

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.

Facteurs influençant le taux d'absorption des glucides

Le taux d'absorption des glucides peut être influencé par un apport suffisant de :

- protéines
- acides gras sains
- fibres



(source : medtronic, 2021)

Fibres alimentaires

Les fibres (alimentaires) sont des substances indigestes d'origine végétale qui se présentent sous des formes solubles et insolubles. 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.

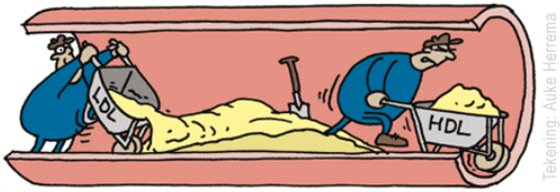
Les **fibres solubles** ralentissent l'absorption du sucre et permettent ainsi de retarder l'augmentation du taux de glucose. Elles auraient également un impact positif sur le taux de cholestérol. Les pommes de terre, les fruits, les légumes, les légumineuses et les flocons d'avoine sont riches en fibres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

Cholestérol

Il existe deux types de cholestérol, le bon (HDL) et le mauvais (LDL). Le cholestérol LDL est le cholestérol qui s'accumule et qui est collant, 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.

À la question de savoir comment réduire le cholestérol LDL, il y a une réponse simple : suivre les règles d'une ALIMENTATION SAINE en tenant compte de quelques points importants.

Principaux points importants

- Avoir une alimentation variée
- Manger beaucoup de légumes et de fruits, de pommes de terre et de produits à base de céréales complètes.
- Limiter sa consommation de viande, de graisses et de sucre(s).
- Manger régulièrement et pas plus de 5 à 6 fois par jour.

RÈGLE D'OR
Le mauvais cholestérol (LDL) doit être faible = limitez la consommation de graisses animales.
Le bon cholestérol (HDL) doit être élevé = préférez les graisses végétales.

6 Critères par groupe de produits

GROUPE DE PRODUITS	CRITÈRES
Confiture	< 40 g de sucre/100 g confiture light avec édulcorant (polyols)
Fromages	< 20 g de graisses/100 g (20+ ou 30+)
Fromage à tartiner	< 12 g de graisses/100 g
yaourt (aux fruits) - fromage plat	< 60 kcal/100 g < 8 g de sucres/100 g
Viandes	< 10 g de graisses/100 g
Céréales du petit-déjeuner	< 15 g de sucre/100 g > 5 g de fibres/100 g
Barre de céréales	< 125 kcal/portion < 20 g de sucre/100 g > 5 g de fibres/100 g
Gâteau	< 125 kcal/portion < 25 g de sucre/100 g > 3 g de fibres/100 g
Boissons	< 5 kcal/100 ml
Substitut de viande végétarien	> 10 g de protéines/100 g < 10 g de graisse/100 g

Boissons

Un équilibre hydrique optimal est très important pour notre corps. Il est donc recommandé de boire environ 1,5 litre par jour pour maintenir cet équilibre.

RECOMMANDÉ	À ÉVITER
• eau (plate ou gazeuse) eau aromatisée (sans sucre) • café-thé sans sucre • bouillon allégé • avec modération : • boissons rafraîchissantes light < 5 kcal/100 ml • eau additionnée de 0 % de sucre • sirop de soda sans sucre	• boisson rafraîchissante • boissons énergisantes • eau aromatisée sucrée • eau avec sirop/grenadine • boissons alcoolisées • bouillon ordinaire • boissons non alcoolisées

Céréales, pain et pommes de terre

Les céréales et les pommes de terre constituent une part importante de tout repas principal. Il est préférable d'opter pour des variétés plus foncées (complètes, multigrains...). Ces dernières contiennent plus de fibres alimentaires, de vitamines et de minéraux que les variétés blanches. En outre, comme elles procurent une satiété plus rapide, la sensation de faim ne reviendra pas aussi vite.

Les pommes de terre sont souvent considérées, à tort, comme un aliment qui fait grossir. Optez pour un mode de préparation pauvre en matières grasses et adaptez la portion en fonction de vos besoins personnels.
Dans la mesure du possible, préférez les variétés riches en fibres telles que le pain complet ou noir, les céréales complètes et les céréales de petit-déjeuner riches en fibres (non sucrées).

Pain, biscottes et céréales pour petit-déjeuner

RECOMMANDÉS	À ÉVITER
• pain gris, pain complet, pain d'épeautre, pain de seigle, pain multicéréales • biscottes/cracotte/ pain croustillant complets • baguettes/pistolets bruns, multicéréales • wrap multicéréales, pain pita complet, crêpe de farine complète sans sucre, taco • muesli non sucré • céréales complètes non sucrées pour le petit-déjeuner, flocons d'avoine, flocons de céréales (par ex. épeautre, blé...)	• pain blanc, pain au lait, pain au sucre, pain aux raisins • viennoiseries (croissants, brioches, etc.) • biscottes/cracottes/crackers blancs • baguettes/pistolets/piccolos blancs • sandwichs • wrap blanc, pain pita blanc, • pain turc • muesli croquant (cruesli) • céréales pour petit-déjeuner sucrées • pain d'épices commun

Pommes de terre, pâtes et riz

RECOMMANDÉS	À ÉVITER
• pommes de terre bouillies/cuites à la vapeur • purée préparée avec du lait écrémé ou demi-écrémé sans matières grasses • pâtes complètes • riz brun, riz complet • couscous multigrains, grains de blé, boulgour, quinoa • polenta • céréales de blé (Ebly), boulgour, quinoa • avec modération (une fois toutes les 2 semaines) • frites • croquettes • pommes de terre frites	• purée de pommes de terre avec du lait entier et des matières grasses • gratin de pommes de terre • chips • pâtes blanches • riz blanc • couscous blanc

Légumes

Les légumes apportent des fibres, de l'eau, des vitamines et des minéraux. Il est recommandé de manger deux portions de légumes par jour (une portion généreuse avec le repas chaud et une autre avec le deuxième repas de pain). Variez les légumes autant que possible.

Selon la variété, certains légumes contiennent plus ou moins de glucides. C'est pour cette raison qu' il ne faut pas les supprimer totalement de notre alimentation ; mangez alors une plus petite portion de légumes contenant plus de sucre et complétez avec des légumes qui contiennent moins de glucides.

Dans tous les cas, n'ajoutez pas de sucre aux légumes et procédez avec modération lorsque vous ajoutez de la sauce blanche, de la vinaigrette et d'autres produits similaires.

En guise de collation, une soupe de légumes frais ou une portion de crudités peut être un coupe-faim idéal.

RECOMMANDÉ	À ÉVITER
• Tous les légumes frais crus/bouillis ou cuits à la vapeur • Tous les légumes surgelés sans ajout de sauce et/ou de crème • Soupes de légumes frais, sans liant et à base de bouillon pauvre en matières grasses • Jus de légumes • Tous les légumes en conserve/bocal, sans ajout de sauce, de crème ou de sucre Avec modération : • Légumes marinés au vinaigre • Légumineuses sèches (haricots blancs, lentilles, etc.), salsifis, maïs, betterave, citrouille et pois	• Légumes en conserve/bocal avec sauce • Légumes surgelés avec sauce et/ou crème • Soupe à base de bouillon ordinaire et avec liants • Soupes prêtes à l'emploi en boîte, en bocal, en sachet ou surgelées

Liste des légumes riches en glucides

... grammes de légumes = 1 portion de glucides = 12,5 g de glucides

LÉGUMES	POIDS
haricots blancs, cuits	75 g
pois chiches, lentilles, haricots rouges cuits maïs, chou rouge avec pomme, panais, haricots à la sauce tomate, butternut (potiron)	100 g
betterave rouge, en bocal	125 g
artichaut	130 g
betterave, crue	150 g
petits pois, cuits	160 g
poivrons rouges, petits pois et carottes	185 g
carotte, crue	190 g
poireaux, macédoine de légumes en conserve céleri vert cuit, céleri-rave	200 g
carotte, cuite	225 g

Fruits

Les fruits apportent des fibres, de l'eau, des vitamines et des minéraux. En outre, les fruits contiennent une bonne quantité de sucre sous forme de fructose (sucre de fruit) qui a également un impact significatif sur le taux de sucre dans le sang. **Il est recommandé de manger deux à trois fruits par jour**.
Mangez de préférence des fruits frais et répartissez les portions tout au long de la journée.

RECOMMANDÉ	À ÉVITER
• Tous les types de fruits frais • Tous les types de fruits surgelés • Compotes de fruits faites maison (compotes de pommes, de rhubarbe, d'abricots, de poires, etc.) sans ajout de sucre • Avec modération : fruits en conserve au naturel/à l'eau/au jus, sans sucres ajoutés, olives, noix	• Fruits secs (dattes, raisins secs, figues) • Fruits confits et glacés • Compotes de fruits prêtes à l'emploi (compotes de pommes en bocal, etc.) • Jus de fruits • Smoothies • Noix glacées, cacahuètes enrobées • Fruits au sirop en conserve

1 portion de fruits =

1/4 de melon cavaillon
1/2 banane, pamplemousse, mangue, melon galia
1 pomme, poire, orange, pêche, nectarine, gros kiwi
2 abricots, petits kiwis, mandarines, figues fraîches, tranches d'ananas frais
3 prunes
10 raisins, fruits de la passion, cerises
240 g de pastèque (1 tranche de +/- 4 cm d'épaisseur)
250 g de fraises, myrtilles, mûres, groseilles

Lait et produits laitiers, produits à base de soja enrichis en calcium

Le lait et les produits laitiers sont une excellente source de calcium, de vitamines du groupe B et de protéines. Ils sont donc indispensables à une alimentation équilibrée. Préférez les produits laitiers non sucrés. Il est préférable d'éviter les variantes sucrées, car elles stimulent les envies de sucre.

Aujourd'hui, il existe sur le marché des produits laitiers qui contiennent des protéines supplémentaires (type Skyr, fromage blanc, yaourt grec, etc.). La teneur élevée en protéines rend ces produits encore plus rassasiants. Les produits à base de soja enrichis en calcium sont une alternative saine aux produits laitiers.

Conseil ! Préparez votre propre yaourt aux fruits en ajoutant un fruit frais (myrtille, framboise, pomme, kiwi, morceau de banane, quelques grains de raisin, etc.) à un produit laitier.

C'est tellement plus savoureux et plus sain qu'un produit laitier sucré acheté dans le commerce.

Lait

RECOMMANDÉS	À ÉVITER
• lait écrémé ou demi-écrémé • lait écrémé en poudre • babeurre nature • lait chocolaté préparé avec du lait écrémé ou demi-écrémé et du cacao en poudre pur ou non sucré	• lait entier • lait entier en poudre • crème pour le café • lait chocolaté à base de lait entier et sucré

Produits laitiers

RECOMMANDÉS	À ÉVITER
• yaourt maigre (aux fruits) non sucré (0 % de matières grasses, 0 % de sucres ajoutés) • fromage blanc maigre non sucré, nature ou avec des fruits • yaourt grec maigre non sucré nature ou avec des fruits, • yaourt à boire maigre, sans sucre • kéfir, non sucré • pudding/mousse/flan préparé à base de lait écrémé ou demi-écrémé, de poudre pour pudding et d'édulcorant • crème light (max. 10 % de matières grasses) • avec modération : - glace light, sorbet	• yaourt nature/aux fruits • yaourt nature/aux fruits sucré • yaourt à la grenadine • fromage blanc (entier) sucré, nature ou avec des fruits • yaourt grec (entier) sucré nature ou avec des fruits, • boissons lactées sucrées (boissons aux fraises, framboises ou abricots) • milkshake • pudding/riz au lait/flan prêts à consommer • crème (aigre)/crème fraîche/crème fouettée • crème glacée

Produits à base de soja enrichis en calcium et autres alternatives végétales

RECOMMANDÉS	À ÉVITER
• boisson de soja enrichie en calcium, nature, non sucrée • boisson de soja enrichie en calcium, vanille light ou chocolat light • yaourt au soja, nature, non sucré • pudding maison à base de boisson de soja enrichie en calcium nature (light), poudre de pudding et édulcorant • crème de soja légère • avec modération : - boisson non sucrée aux amandes, au riz et à l'avoine (moins riche en protéines)	• boisson de soja aromatisée (chocolat, vanille, fraise...) • desserts de soja (vanille, chocolat...) • crème de soja • boissons végétales sucrées (boissons aux amandes, au riz et à l'avoine) • boisson à la noix de coco, crème de coco

Vous aimez alterner ? C'est possible ! Les produits à base de soja sont une alternative valable (riche en protéines) aux produits laitiers ordinaires. Attention aux variantes à base de coco, de riz, d'avoine, de fruits à coque... Elles sont pauvres en protéines et souvent plus riches en matières grasses (par exemple coco). Elles ne sont donc pas considérées comme une alternative valable au lait et aux boissons de soja.

Remarque ! Vérifiez soigneusement sur l'emballage si le produit à base de soja est enrichi en calcium. Si l'emballage porte la mention « bio », le produit à base de soja n'est pas enrichi en calcium.

Fromages

RECOMMANDÉS	À ÉVITER
• fromage en tranches à pâte dure maigre/light (20+ et 30+) • fromage à tartiner maigre/light ou fromage fondu • fromage persillé maigre/light • fromage blanc maigre (aux herbes), cottage cheese, ricotta, fromage de chèvre doux, feta light, mozzarella light	• tous les fromages 40+ et 60+ • tous les fromages à tartiner • fromage blanc entier, mascarpone, feta (à l'huile), mozzarella

La teneur en matières grasses du fromage est indiquée par un nombre et un signe plus (par exemple 20+), ce qui signifie que le pourcentage de matières grasses est indiqué par 100 g de poids sec (c'est-à-dire sans liquide) et non par 100 g de fromage ! Pour connaître la teneur approximative en matières grasses par 100 g de fromage, divisez le chiffre précédant le signe plus par 2 (par exemple, le fromage 20+ contient environ 10 g de matières grasses par 100 g de fromage).

Vous pouvez également reconnaître un fromage à pâte dure maigre dans le tableau nutritionnel en regardant la teneur en matières grasses : il contient au maximum 20 g de matières grasses par 100 g. Même les fromages qui ne sont pas étiquetés « light » répondent parfois à ces critères. Par exemple, un fromage de chèvre à tartiner ne contiendra pas plus de 20 g de matières grasses par 100 g.

Les fromages contiennent une quantité assez élevée d'acides gras saturés. Par conséquent, choisissez toujours des fromages à faible teneur en matières grasses.

Conseil ! Vous aimez manger des pâtes au fromage, mais vous n'êtes pas fan des fromages râpés light ? Optez éventuellement pour une petite quantité de parmesan ou de pecorino. Ces fromages ont une saveur très intense, de sorte que vous obtenez un goût prononcé avec une quantité minime. Remarque : le parmesan et le pecorino ne sont donc pas des fromages light.

Viande, poisson, volaille, œufs et substituts de viande

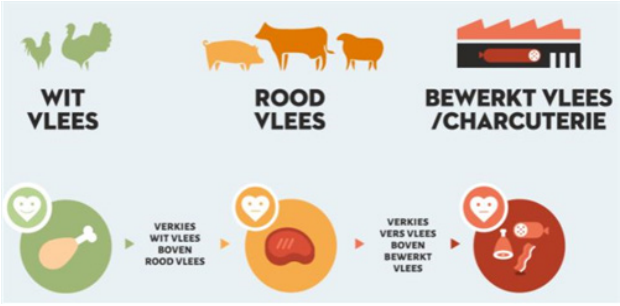
La viande, le poisson, les œufs et leurs substituts constituent une bonne source de protéines, de vitamines et de minéraux tels que le fer. Ces substances sont importantes pour la croissance, le renforcement musculaire et la récupération.

Préférez les **viandes maigres et optez pour une portion de poisson au moins une fois par semaine.**
Alternez régulièrement les poissons maigres et les poissons gras, en raison de l'apport d'acides gras oméga-3. Ces acides gras sont indispensables au fonctionnement optimal des cellules, des organes, du cerveau, du système nerveux central et du système immunitaire.

Pour remplacer complètement la viande/le poisson **dans un régime végétarien**, il est nécessaire de combiner **différentes sources de protéines végétales** ou de les consommer avec des produits laitiers ou des œufs. Les substituts de la viande et du poisson sont les œufs, les produits à base de soja, les légumineuses et les fruits à coque. Les fruits à coque doivent être consommés avec modération, car ils sont riches en énergie en raison de leur teneur élevée en matières grasses.

Viande et volaille

RECOMMANDÉS	À ÉVITER
• filet de dinde • poulet (avec ou sans peau), poitrine de poulet, cuisse de poulet, poule à bouillir • filet d'autruche, steak d'autruche, pigeon • volaille sauvage (par exemple faisan, canard, perdrix...) • Avec modération : • viande de bœuf maigre (filet américain, steak, chateaubriand, rôti de bœuf, foie de bœuf, filet mignon, rosbif, tournedos, hamburger de bœuf, ragoût ...) • viande de veau maigre (tranche de veau, rôti de veau, ragoût ...) • viande de porc maigre (filet mignon, rôti de porc, mignonnette de porc, tranche de porc, côte au filet, escalope de porc...) • viande de cheval • gibier (lapin, lièvre, chevreuil, sanglier...) • agneau (gigot d'agneau, filet d'agneau, côtelette d'agneau, épaule d'agneau) • viande de mouton (filet de mouton, cuisse de mouton)	• toutes les préparations de hachis mixtes ou de porc (oiseau sans tête, saucisse, hamburger, crépinettes...) • tous les types de viande grasse : côtes, lard, boudin noir, escalope, cordon bleu, viande en conserve (corned beef, saucisses viennoises) • os à moelle, boyaux gras, viande à bouillir grasse • abats de bœuf, de porc et de volaille (langue, rognons, foie, mamelle, cervelle)



(source : Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, 2017)

La viande rouge (= bœuf, porc, cheval, mouton, agneau) et la viande transformée ne sont pas les meilleures alliées de notre santé.
Le Conseil supérieur de la santé formule les recommandations suivantes concernant la consommation de viande rouge et de viande transformée :

- Ne consommez pas plus de 300 grammes de viande rouge par semaine.
- Ne consommez pas plus de 30 grammes de viande transformée (charcuterie) par semaine.

L'idéal est d'alterner la viande rouge, la volaille, le poisson, les œufs et les légumineuses.



(source : Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, 2017)

Poissons et fruits de mer

RECOMMANDÉS	À ÉVITER
• tous les poissons frais et maigres (truite, barbue, calmar, morue, lieu noir, lingue, poulpe, pangasius, plie, lieu jaune, lieu noir blanc, perche de rivière, grondin rouge, raie, limande, églefin, brochet, sandre, turbot, tilapia, sole, thon, perche Victoria, lotte/lotte, tanche, espadon...) • fruits de mer (moules, crevettes, scampis, gambas, langoustine, homard, écrevisses, huîtres, crabe, coquilles Saint-Jacques, escargots...) • poisson maigre en conserve au naturel (thon, tilapia...) • cuisses de grenouille • surimi • salades de poisson faites maison avec du poisson maigre cuit et une sauce à base de yaourt maigre/ de fromage blanc maigre et ajout d'assaisonnements tels que des herbes aromatiques, de l'oignon, de l'échalote, des herbes du jardin... • avec modération : tous les types de poissons gras frais (anchois, hareng, flétan, maatjes, maquereau, anguille, sardine, sprats, saumon...), tous les types de poissons fumés (truite fumée, hareng/hareng saur fumé, flétan fumé, saumon fumé...), les conserves de poissons gras au naturel/au vinaigre (anchois, rollmops, sardines, maquereau, saumon...)	• poisson pané comme les croquettes de crevettes, les bâtonnets de poisson... • préparations de poisson avec sauce, crème (cassolette) • conserves de poisson à l'huile ou à la sauce tomate (sardines, pilchards...) • toutes les salades de poisson et de fruits de mer prêtes à consommer

Œufs et produits végétariens

RECOMMANDÉS	À ÉVITER
• max. 6 œufs par semaine (y compris sous forme transformée) • Légumineuses (lentilles, haricots blancs, haricots rouges, haricots bruns, fèves, pois chiches, pois cassés, capucins...) • quorn© • tofu • tempeh • seitan (à base de blé) • avec modération : fruits à coque et graines	• loempia • hamburgers aux légumes (panés prêts à l'emploi et préfrits) • préparations panées

Les légumineuses et les alternatives végétales méritent une place fixe dans notre alimentation. Avec le tofu, le seitan et les mycoprotéines (Quorn©), vous pouvez préparer de délicieux repas. Mettez-les au menu de préférence au moins une fois par semaine.

Faites attention aux substituts de viande panés tels que les escalopes végétariennes, les saucisses et les autres substituts de viande prêts à consommer. Ils sont hautement transformés et leur valeur nutritionnelle n'est pas toujours optimale (par exemple, pas assez de protéines, beaucoup de matières grasses, de sel et de sucre). En outre, les variétés panées absorbent une grande quantité de graisse.

Si nécessaire, utilisez le Nutri-score pour faire de meilleurs choix dans le groupe des substituts de viande.

Graisses à tartiner et graisses de préparation

Les graisses à tartiner et les graisses de préparation fournissent beaucoup d'énergie. Utilisez-les avec modération. Optez de préférence pour une matière grasse molle, riche en acides gras insaturés et à teneur réduite en matières grasses.

Graisses à tartiner et graisses de préparation

RECOMMANDÉS	À ÉVITER
• toutes les graisses à tartiner allégées (margarines light, minarines) • avec modération : toutes les graisses de préparation molles ou liquides, les huiles végétales telles que l'huile d'olive, l'huile de maïs, l'huile de tournesol, l'huile de carthame, l'huile d'arachide... • huile de colza, huile de noix, huile de soja : uniquement pour les préparations froides • huile de friture	• beurre fermier • beurre laitier • saindoux/malt • margarine solide • huile de palmiste, huile de coco • graisse de coco • toutes les graisses de friture solides

Conseils pratiques :

- Utilisez au maximum une cuillère à soupe rase de graisse de préparation par personne lors de la préparation du repas chaud.
- Utilisez des techniques de cuisson à faible teneur en matières grasses telles que la cuisson à l'eau, la cuisson à la vapeur, le gril, la cuisson au four ou au micro-ondes...
- Préparez au maximum 1 élément du repas chaud dans de la matière grasse.
- Évitez d'ajouter de la matière grasse avec les aliments à tartiner.

Sphère rouge

La sphère rouge se trouve à l'extérieur de la pyramide alimentaire. Il s'agit souvent de produits qui contiennent peu de nutriments utiles et qui ne contribuent pas positivement à notre santé. Ces produits peuvent même nuire à notre santé

si nous en abusons. Ils sont riches en sel, en sucre et/ou en graisses et hautement transformés ! Des produits malsains, donc, qui sont malheureusement souvent attractifs.

Qu'est-ce qui fait partie de la sphère rouge ?
- charcuterie et viandes transformées
- les aliments sucrés (chocolat, biscuits, gâteaux, tartes, bonbons, pâtes à tartiner sucrées telles que la pâte à tartiner au chocolat, la pâte à tartiner au spéculoos...)
- les en-cas riches en graisses (fast-food, frites, croquettes, hamburgers, chips, plats préparés comme les pizzas surgelées...)
- sel, sels de cuisine, mélanges d'épices et bouillon à base de sel
- boissons alcoolisées

Charcuterie

Les charcuteries appartiennent à la catégorie des viandes transformées et contiennent de nombreux additifs. Il est donc important de les limiter et, en ce qui concerne la garniture du pain, de choisir principalement des produits non transformés tels qu'un reste de viande/poisson non transformé du repas chaud, un œuf, un filet de rosbif finement tranché, une tartinade de légumes (à base de paprika, chou-fleur, carotte, courgette, betterave rouge...), du houmous, du guacamole (avocat), du fromage blanc garni de radis, de concombre et de poivre noir...

RECOMMANDÉ : VIANDES MAIGRES	À ÉVITER : VIANDES GRASSES
• jambon de dinde (aux herbes), blanc de poulet (aux herbes), roulade de poulet, pain de viande de poulet • jambon maigre, jambon fumé, jambon d'épaule, rôti de porc, bacon fumé/grillé, carré de porc fumé • filet américain pur, filet d'Alsace, filet de Saxe, filet d' York, rosbif, viande de bœuf fumée, rôti de veau • filet d' Anvers, viande de cheval fumée • salade de viande/curry de poulet maison... avec une sauce à base de yaourt maigre/fromage blanc maigre et l'ajout d'assaisonnements tels que herbes aromatiques, oignon, échalote, herbes du jardin...	• tous les types de salami • saucisson de jambon, saucisson fermier, saucisson de veau, saucisse fumée • filet américain préparé • pâtés, pâté de foie • pain de viande à base de porc ou de viande hachée mixte • tête pressée • lard • foie gras • toutes les salades de viande et de poulet préparées • abats

Sucre, pâtes à tartiner sucrées et friandises

RECOMMANDÉS	À ÉVITER
Avec modération : • édulcorants artificiels (poudre, liquide, comprimés) • confiture à teneur réduite en sucre • confiture light • pâte à tartiner au chocolat, à base de fromage blanc, plat, sucrée avec édulcorant • miel, pâte de spéculoos à teneur réduite en sucre et en matières grasses • friandises et chewing-gum sans sucre	• tous les sucres • sirop de sucre • toutes les pâtes à tartiner sucrées : confiture, miel, sirop de Liège, pâte à tartiner au chocolat, granulés de chocolat, flocons de chocolat, pâte de spéculoos, beurre de cacahuète • bonbons • chocolat, pralines • massepain

Gâteaux et pâtisseries

RECOMMANDÉS	À ÉVITER
Avec modération : • gâteau riche en fibres • galette de riz • pain d'épices avec teneur réduite en sucre	• tous les gâteaux et pâtisseries ordinaires, les biscuits de régime 'sans sucre' (ils contiennent beaucoup de matières grasses) • tous les produits de régime à base de fructose et de sorbitol • les préparations de desserts traditionnelles telles que le tiramisu, la panna cotta, la crème brûlée...

Sauces

RECOMMANDÉS	À ÉVITER
Avec modération : • jus de cuisson dégraissé contenant peu de matière grasse, dilué avec de l'eau et légèrement lié avec de la fécule de maïs/de pomme de terre • sauce blanche à base de liquide de cuisson ou de lait écrémé/semi-écrémé, liée avec de la fécule de maïs • bouillon dégraissé/lait écrémé et légèrement lié avec de la fécule de maïs/de pomme de terre • dressing ou vinaigrette light à base de yaourt/fromage blanc maigre • vinaigrette maison • mayonnaise light • ketchup à teneur réduite en sucre • sauce cocktail light • pickles • moutarde	• graisse de cuisson après friture • jus de viande gras • sauces à la crème • toutes les sauces à base d'œufs et de beurre (par exemple, hollandaise, béarnaise ...) • mayonnaise, tartare, sauce cocktail

Attention ! Les sauces avec liants contiennent des glucides.

Encore quelques conseils

- Ne faites pas vos courses l'estomac vide, sinon vous achèterez trop. Dressez votre liste de courses à l'avance et respectez-la.
- Veillez à ce qu'il n'y ait pas de sucreries ou d'aliments à grignoter dans la maison. Rangez soigneusement toutes les denrées alimentaires toujours au même endroit. Cela permet d'éviter les tentations.
- Mangez à heures fixes. Ne sautez pas de repas, en particulier le petit-déjeuner. Cela permet d'éviter la sensation de faim.
- Mangez lentement, mâchez bien, faites des pauses et savourez vos repas comme un gourmet.
- Respectez les quantités prévues et disposez-les généreusement sur l'assiette. Choisissez une petite assiette et de petits couverts.
- Ne mangez pas les restes qui subsistent après le repas.
- Buvez 1,5 litre d'eau par jour. En buvant un grand verre d'eau à chaque repas et avec chaque collation, vous atteindrez cette quantité de liquide par jour.
- Ne consommez de l'alcool qu'occasionnellement. Il s'agit là d'un dangereux agent engraissant et d'un stimulant alimentaire. Si vous êtes tenté(e) par un verre d'alcool, ajoutez-y de nombreux glaçons.
- Informez les membres de votre famille, vos amis ou votre hôtesse de vos ajustements alimentaires afin qu'ils ne vous causent pas d'embarras, même s'ils sont animés de bonnes intentions. Recherchez le soutien des membres de votre famille.
- Pesez-vous chaque semaine dans les mêmes conditions : même heure, mêmes vêtements, même balance.
- Optez pour une soupe du jour ou une salade de légumes en entrée.
- Préférez la viande rôtie/grillée à la viande cuite à la poêle.
- Préférez le poisson cuit à la vapeur ou poché au poisson cuit à la poêle.
- Demandez qu'on vous serve la sauce à part : ainsi, vous n'aurez pas à manger toute la portion.
- Choisissez toujours un menu avec beaucoup de légumes.

Osez demander une portion de légumes supplémentaire.
- Prenez des pommes de terre cuites à l'eau ou à la vapeur ou des pommes de terre en robe des champs.
- Limitez les éléments frits (croquettes de crevettes, croquettes de pommes de terre, frites...).
- Savourez la nourriture, mais ne vous faites pas servir une deuxième fois.
- Demandez une bouteille d'eau avec le repas.
- Pour le dessert, les fruits frais ou la salade de fruits sont un bon choix.
- Le café ou le thé peuvent remplacer le dessert. Dans ce cas, préférez l'édulcorant au sucre.

7 En-cas à faible teneur en glucides

ALIMENT	PORTION MAXIMALE
Nourriture crue, soupe non liée	illimité (attention à la carotte)
tomates semi-séchées, olives, cubes de fromage allégé	50 g
viandes maigres	30 g
œuf dur	1 pièce
noix non salées	30 g (attention aux noix de cajou)
fromage blanc allégé nature	100 g
cottage cheese	100 - 200 g
Alpro soja nature	200 g
Chocolat noir (85 % de cacao)	10 g
boissons rafraîchissantes légères ou sans alcool	500 ml

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 Hypoglycémie

L'hypoglycémie est un taux de glucose inférieur à 65 mg/dl et survient lorsque le taux de sucre dans le sang est insuffisant.

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).

Symptômes

Les principaux symptômes initiaux de l'hypoglycémie sont les suivants :
- transpiration
- tremblements
- 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.

Comment résoudre l'hypoglycémie

Les premiers symptômes d'une hypoglycémie (voir ci-dessus) 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)
- 1 verre de boisson gazeuse sucrée (= 150 ml) ou 1 petite

canette de 150 ml/15 cl
- 1 verre de jus de fruits (= 150 ml)

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.

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

Voici quelques exemples de glucides à action lente :
- 1 tartine de pain brun avec un dessert
- 1 fruit
- 1 biscuit à la farine complète
- 250 ml de yaourt allégé non sucré



Exception

Si l'hypoglycémie survient juste avant le repas (± 1 heure), il suffit de prendre 15 g de sucres rapides, d'attendre 20 minutes et de prendre le repas (avec des glucides lents).
Si le taux de glucose avant le coucher se situe entre 65 et 90 mg/dl, il est préférable de prendre une portion de glucides à action lente (voir les exemples ci-dessus).

10 Tabac et alcool

L'arrêt du tabac est recommandé pour la prévention des maladies cardiovasculaires. L'équipe peut vous donner des explications sur les conseils en matière de sevrage tabagique.

L'alcool fait baisser la glycémie. En outre, 1 gramme d'alcool apporte 7 kcal ; une consommation importante et/ou régulière d'alcool peut donc conduire à l'obésité. Les boissons alcoolisées contiennent aussi souvent des sucres, qui peuvent provoquer une augmentation rapide du taux de glucose, suivie d'une hypoglycémie. La situation peut vite devenir dangereuse !

Une consommation de grandes quantités d'alcool est ce qu'il y a de plus dangereux pour les diabétiques. En effet, les symptômes d'une hypoglycémie sont similaires à ceux d'une consommation excessive d'alcool. En outre, le processus normal du foie est bloqué lorsqu'il doit traiter l'alcool. Cela peut provoquer des hypoglycémies graves.

L'administration d'un glucagen hypokit est alors inutile, car le glucose ne peut pas être libéré par le foie. Dans le pire des cas, vous risquez de sombrer dans un coma hypoglycémique. Une hospitalisation sera alors nécessaire. Après avoir consommé de l'alcool, veillez donc à toujours vérifier votre taux de glucose, surtout avant d'aller vous coucher. Si nécessaire, demandez à quelqu'un de vous réveiller au milieu de la nuit pour vérifier votre taux de glucose.

Toute consommation d'alcool n'est pas interdite pour autant. Simplement, modérez votre consommation et ne buvez pas tous les jours.
Buvez de l'alcool de préférence au cours d'un repas ou d'une collation riche en glucides afin d'éviter les hypoglycémies ultérieures.

Notes

Contact

Service de diététique

CAMPUS BRUGSESTEENWEG

e dietisten.brug@azdelta.be

CAMPUS RUMBEKE

e dietisten.rumbeke@azdelta.be

CAMPUS MENEN

e dietisten.menen@azdelta.be

CAMPUS TORHOUT

e dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

Source : département de diététique

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 5087-FR **Cette brochure est revisée le 10/02/2025**