

Manger équilibré au quotidien : pourquoi, comment ?

Si vous êtes atteint de diabète de type 2, manger équilibré est sans doute au cœur de vos préoccupations et votre médecin vous a déjà très certainement fait cette recommandation. Mais, en pratique, cette bonne intention est souvent plus compliquée à mettre en œuvre : contraintes horaires, familiales, habitudes ancrées, manque d'inspiration...

Alors par quoi commencer ? Par le petit-déjeuner bien sûr !

Ce repas revêt une importance capitale dans l'alimentation. En effet, l'organisme a besoin d'énergie pour entamer la journée, après le jeûne de la nuit. Un petit déjeuner équilibré se compose de :

- une boisson non sucrée (thé, café),
- une source de féculent (pain complet, flocons d'avoine, etc.)
- et un produit laitier (par exemple un fromage blanc 3 %).

On peut ajouter une portion de fruit entier (et non sous forme de jus) et une source de matières grasses (10 g de beurre ou une cuillère à café de purée d'amande ou de cacahuètes).

De façon générale, il faut miser sur la variété et la diversité des repas au cours de la semaine.

Une collation, communément appelée « goûter », a tout à fait sa place dans une alimentation équilibrée.

Entre le déjeuner et le dîner, la faim peut faire son apparition puisque la digestion prend en général 4 heures. Aussi, il est judicieux de prévoir une pause dans l'après-midi, pour ne pas arriver affamé au dîner et ainsi être tenté de se jeter sur des aliments riches (pain, fromage, biscuits apéritifs, etc.).

La collation peut être composée toujours des mêmes aliments, qui, de préférence, n'entraînent pas d'élévation de la glycémie, donc sans ou avec très peu de glucides (sucre).

Les indispensables pour composer des déjeuners et dîners équilibrés :

- une portion de féculents qui fournit des glucides complexes, des fibres et des vitamines du groupe B contribuant au bon fonctionnement du métabolisme. Choisissez plutôt des féculents complets ou semi-complets, s'ils sont à base de céréales (riz, pâtes, farine, semoule complets...)
- une portion de légumes, riches en eau et en de nombreux nutriments. Les fibres qu'ils contiennent vont ralentir la digestion des glucides contenus dans le repas et ainsi limiter la montée de la glycémie après le repas (appelée « post prandiale »).
- Boire de l'eau à chaque repas et veiller également à s'hydrater tout au long de la journée

D'autres familles d'aliments peuvent compléter le repas et sont nécessaires pour l'équilibre alimentaire sur une semaine :

- les produits laitiers : ils apportent des protéines, du calcium et de la vitamine D. On différencie les laitages (lait, yaourts, fromage blanc) et les fromages à limiter à une fois par jour.
- un fruit : vous pouvez manger idéalement deux fruits par jour, avec au moins un fruit cru. Néanmoins, si

les fruits sont des alliés de choix, riches en eau, vitamines, minéraux, antioxydants et fibres, ils contiennent également une quantité non négligeable de glucides (sucres) « simples », dont il ne faut pas abuser.

- une source de protéines animales : limiter la consommation de viande rouge (bœuf, veau, mouton, porc) à 500 g/semaine et privilégier la consommation de volaille, limiter la consommation de charcuterie à 150 g par semaine. Consommer du poisson 2 fois par semaine dont un poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon).

- ou une source de protéines végétales (lentilles, pois chiches, haricots rouges).

Et on ne le répétera jamais assez : cuisiner maison, acheter des produits frais et de saison, manger de tout sans se priver et sans excès, c'est l'idéal !

Pour aller plus loin, découvrez notre programme d'accueil spécial diabète de type qui comprend une ressource précieuse sur l'alimentation !

Vous pouvez vous abonner aux e-mails de la Fédération et à sa newsletter en choisissant le programme d'accueil spécial diabète de type 2. Mélanie Mercier, diététicienne-nutritionniste, a conçu pour vous un plan alimentaire sur une semaine, avec des menus complets. Cet outil vous aidera à mieux comprendre les différentes familles d'aliments et à concocter de délicieux repas variés et équilibrés au quotidien. En vous abonnant gratuitement à notre programme d'accueil spécial diabète de type 2, vous aurez donc un accès exclusif à notre site internet dédié à l'équilibre alimentaire : une thématique essentielle !

Pour s'abonner au programme d'accueil diabète de type 2, [c'est ici](#).