

# Bien s'alimenter quand on est diabétique et âgé

Les sensations de faim et de soif diminuent en vieillissant. Il est toutefois important de continuer à bien s'hydrater et à bien se nourrir. Contre la déshydratation et la malnutrition, la personne âgée diabétique doit dans l'idéal: manger des repas réguliers riches en vitamines et minéraux, apportant des glucides complexes et des protéines. En cas de petit appétit, vous pouvez compléter vos 3 repas de la journée par une collation le matin et/ou l'après-midi.

## Comment adapter mon alimentation à mes besoins ?

Goût, odorat, dentition, transit...ces **fonctions sont souvent altérées** quand on est âgé. Si l'on ajoute à cela le **moral parfois en baisse**, l'**isolement** ou les **traitements médicaux lourds**, on comprend mieux la perte d'appétit et la malnutrition qui en résultent. Contrairement à la croyance, on ne mange pas moins en vieillissant. Votre alimentation doit juste s'adapter à ces évolutions et rester une **source d'énergie**, de **bien-être** et de **bien vivre**.

L'apport en protéines animales doit être quotidien. Consommez **au moins une fois par jour** de la viande, des œufs (en plat ou en accompagnement d'un légume ou d'une sauce) ou du poisson (frais, surgelés ou en conserve). Pour les protéines végétales, comptez un apport **deux à trois fois par semaine** sous forme de légumineuses (le choix est très large : haricots, pois, lentilles...) qui sont source de fibres. Les protéines contribuent à la défense de l'organisme et à la reconstitution des cellules. Avec l'âge, les os deviennent plus fragiles, ce qui augmente le risque de fractures. Pensez à consommer un produit laitier par repas. 100 g de viande/100 g de poulet /100 g de jambon/100 g de poisson/2 œufs/un demi-litre de lait et 70 g d'emmental = autant de protéines.

Qu'ils soient simples ou complexes, les glucides représentent **la moitié des apports** énergétiques. Mais ils ont des **propriétés et des fonctions différentes** dans l'alimentation. Les glucides complexes, souvent riches en fibres et en amidon, comme les féculents (légumes secs, pains et céréales complètes, pommes de terre...) **ralentissent le passage du sucre** dans le sang et fournissent une énergie longue durée.

Les sucres simples comme le sucre de table, les jus de fruits, le miel ou la confiture ont **toute leur place dans votre alimentation** : au petit déjeuner, en collation (à 16 h) ou à la fin d'un repas pour agrémenter un laitage ou un dessert (et à avoir toujours avec vous bien sûr en **cas d'hypoglycémie**).

## Évitez la déshydratation : buvez de l'eau

Votre **sensation de soif diminue avec l'âge**, alors que votre organisme a toujours les mêmes besoins en eau. Pensez à boire régulièrement (eau minérale, café, thé, jus ou tisanes... si vous préférez) **sans attendre la soif**, et privilégiez les bouillons et les soupes, riches en vitamines et minéraux.

## Retrouvez le plaisir de bien manger et de partager

L'alimentation est une **histoire de plaisir** et de **sens**. Et même si la faim est altérée avec l'âge, on peut la stimuler par une **cuisine relevée, créative** ou **traditionnelle** en y ajoutant des épices, des aromates (thym, laurier, curcuma, poivre...) ou des condiments (olives, cornichons, piments, moutarde). Pas question de supprimer les graisses (**lipides**) à condition de ne pas faire d'excès. **Privilégiez les bons lipides** (riches en acides gras essentiels et en oméga 3 et 6). La ration journalière ne doit pas être inférieure à 10 g de beurre (une plaquette de beurre individuelle) et 30 g d'huile (2 cuillères à soupe d'huile). L'alcool est à consommer en quantité limitée et toujours en accompagnement d'un aliment pour éviter l'hypoglycémie.

Enfin, que vous soyez chez vous ou en maison de retraite, ne **mangez pas tout le temps seul** : invitez vos proches, des amis, des voisins à partager votre repas ; mangez à l'extérieur (au moins une fois par mois), au restaurant par exemple, ou chez vos petits-enfants !

*Sources : Magazine Équilibre n°270 (juillet-août 2009), article L'alimentation de la personne âgée diabétique : ou comment savourer les années du grand âge!, par Annie Vannier, diététicienne.*

**Lire l'article du diabète LAB :**



[Les personnes âgées diabétiques : un enjeu de santé publique](#)