

L'alimentation en cas de diabète

L'alimentation est une préoccupation majeure des personnes diabétiques car elle fait partie intégrante du [traitement du diabète](#).

Les nutriments contenus dans les aliments sont nécessaires au bon fonctionnement du corps : les lipides (graisses), protides (protéines) et glucides (sucres), en sont la base.

Il faut savoir qu'il existe plusieurs types de glucides, les simples, comme le sucre ou les produits au goût sucré, et les complexes, comme les féculents (lentilles ou haricots blancs).

Les glucides simples passent vite dans le sang, tandis que les glucides complexes passent lentement et ont un index glycémique faible, car ils font peu monter la glycémie.

Il existe également différents lipides, les acides gras dit "insaturés" et les acides gras saturés. Les premiers sont souvent d'origine végétale ou présents dans les poissons comme le hareng ou la sardine, tandis que les seconds sont principalement d'origine animale, comme le beurre, les fromages, la viande ou les œufs. De nombreux acides gras « insaturés » contiennent des oméga 3 qui protègent contre les maladies cardiovasculaires, alors que les saturés sont souvent riches en "mauvais cholestérol", et donc néfastes pour les artères si consommés en trop grande quantité et pendant de nombreuses années.

Aucun aliment n'est strictement interdit : mais certains (les produits sucrés) sont à limiter à cause de leur effet hyperglycémiant.

Ce qu'il faut savoir :

- l'alimentation doit être variée, équilibrée et régulière,
- les menus doivent être composés avec des aliments de chaque groupe,
- les légumes doivent figurer en priorité dans vos repas.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre page [l'équilibre alimentaire](#)