

# L'équilibre alimentaire

Compte tenu de ses effets sur la glycémie et l'équilibre glycémique, l'équilibre alimentaire est une préoccupation constante pour la personne diabétique qui doit apprendre à choisir ses aliments (ni trop gras, ni trop sucré). Manger équilibré, avec plaisir, pour être en bonne santé c'est possible !

Il faut pour cela être vigilant dans chaque situation de la vie courante où les occasions de manger trop gras et trop sucré sont nombreuses.

## Y a-t-il un régime pour les personnes diabétiques ?

Aujourd'hui, on ne parle plus de régime pour personnes diabétiques mais d'une alimentation équilibrée, dans laquelle chacun des groupes alimentaires aura sa propre importance. Pour équilibrer ses repas, il va alors falloir respecter certains principes diététiques simples, acquérir quelques connaissances sur les aliments et connaître leurs intérêts nutritionnels.

Diabète de type 2 : les clés d'une alimentation équilibrée en vidéo



## Les grands groupes d'aliments

Selon leurs apports nutritionnels, les aliments sont classés en 7 grands groupes contenant diversement des nutriments: les glucides (=les sucres), les lipides (=les graisses) et les protéines (autrement appelées protides)

## Comment composer un repas équilibré ?

Dans l'idéal, dans un déjeuner ou un dîner équilibré, tous les groupes d'aliments doivent être représentés (mis à part le groupe des produits sucrés) :

- une crudité au moins (un fruit ou légume cru)
- un accompagnement à base de légumes cuits
- une portion de viande ou poisson ou œufs à un des deux repas au moins une portion de féculents et/ou du pain
- un produit laitier
- une portion de matière grasse de bonne qualité
- de l'eau

**Pour plus d'information :**

Téléchargez nos guides pratiques dans [votre espace personnel](#)