

Alimentation et diabète

Informations pour les patients



Service de diabétologie-endocrinologie
www.chwapi.be



Que faut-il manger ?

Une alimentation équilibrée et diversifiée est indispensable en plus du traitement (médication et/ou insuline) pour réguler la glycémie et limiter l'apparition de complications.

Matières grasses ajoutées

Modérément et varier les sources



Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium

250 à 500 g de lait ou équivalents laitiers par jour



Féculents

À chaque repas • Min. 125 g de produits céréaliers complets par jour



Légumes

Min. 300 g par jour



Eau et boissons non sucrées

Eau à volonté



Activité physique



Non-indispensables

Produits gras, sucrés et/ou salés, viandes transformées,
boissons sucrées et/ou alcoolisées

En petites quantités

Fruits à coque et graines

15 à 25 g par jour

VVPOLAV (ou viandes, volailles, poissons, œufs,
légumineuses, alternatives végétales)

Poisson et fruits de mer: 1 à 2 fois par semaine
Légumineuses: min. 1 fois par semaine
Viande rouge: max. 300 g par semaine

Fruits

250 g par jour

30 minutes de marche rapide
(ou équivalent) par jour

L'alimentation pour les personnes diabétiques doit être :

- **Pauvre en sucres**

Il est important de limiter votre consommation de sucres rapides car ils entraînent une élévation rapide de la glycémie. Les aliments choisis devront alors être soit sans sucres ajoutés, soit édulcorés.

- **Pauvre en graisses animales**

Il est conseillé de favoriser les graisses de bonne qualité contenues dans les graisses végétales, les huiles, les fruits oléagineux et les poissons gras.

Les graisses animales sont à limiter car elles favorisent le cholestérol et les affections du cœur et des vaisseaux.

- **Riche en fibres**

Les fibres permettent de ralentir la digestion et l'assimilation du sucre dans le sang et donc de ralentir l'élévation de la glycémie. Elles sont également indispensables pour une flore intestinale de qualité.

Quels aliments choisir ?

- **Les boissons**

En l'absence de restrictions hydriques liées à d'autres pathologies, il est recommandé de boire minimum 1,5 litre d'eau chaque jour, en variant les sources (robinet, de source, minérale, plate, gazeuse...) et de supprimer la consommation de boissons sucrées (jus de fruits, sodas, sirops, bières...).

Les boissons « light » sont autorisées avec modération (1 canette de 33 cl par jour maximum).

Certaines boissons alcoolisées contiennent des sucres et sont donc à éviter (bière, vin blanc moelleux, Martini, etc). Les dernières recommandations nutritionnelles limitent la consommation d'alcool à 10 verres/semaine maximum, sans dépasser 2 verres par jour et incluant certains jours sans alcool. La seule boisson indispensable à la vie est l'eau ! Évitez de consommer de l'alcool à jeun. Ceci favorise le risque d'hypoglycémie.

✔ **Conseillées :**

- Eaux plates ou pétillantes ;
- Eaux aromatisées sans sucre, sirops édulcorés (ex. Teisseire zéro sucre) ;
- Boissons light ou zéro ;
- Boissons chaudes non sucrées : café léger, thé léger, tisane, chicorée et cacao sans sucres ajoutés.

✘ **Déconseillées :**

- Sodas : colas, limonades, Ice Tea et boissons énergisantes ;
- Eaux aromatisées sucrées ;
- Sodas light/zéro à base de jus de fruits (Fanta zero, Schweppes agrumes light, Oasis light, etc.) ;
- Jus de fruits et smoothies : même sans sucres ajoutés (car ils contiennent les sucres naturellement présents dans les fruits) ;
- Sirops : grenadine, menthe, agrumes, etc. ;
- Boissons chaudes sucrées : cacao, chicorée (Bonjour et Ricoré), cappuccino, etc. ;
- Boissons alcoolisées sucrées : bière, vin blanc moelleux ou demi-sec, apéritifs, mousseux, cidre et champagne doux.

• **Les légumes**

Les légumes contiennent peu de sucre, beaucoup de fibres et d'eau. Ils sont donc peu caloriques et peuvent être consommés jusqu'à satiété. Attention à certains légumes préparés qui contiennent des ajouts de sucre ou de sel.

✔ **Conseillés :**

- Tous les légumes frais ou surgelés cuits à l'eau, à la vapeur, crus, etc. ;
- Potages non liés (sans pommes de terre) ;
- Jus de légumes.

✘ **Déconseillés :**

- Légumes frits : beignets, chips de légumes, etc. ;
- Préparations de légumes en sauce prêts à consommer, légumes à la crème, en béchamel, au beurre, etc. ;
- Potages industriels (en brique ou en sachet ou en boîte).

• Les fruits

Les fruits contiennent beaucoup de fibres, vitamines, minéraux et antioxydants mais doivent être consommés avec modération car ils contiennent également beaucoup de sucre.

Leur consommation sera donc limitée à **2 portions par jour** (1 portion = 125g à 150g).

Attention, les jus de fruits n'apportent pas de fibres, ils sont liquides et donc très vite assimilés. Un verre de jus de fruits peut contenir le sucre de 2 à 3 fruits.

Jus de fruits, smoothies et confitures ne font pas partie de la famille des fruits. Il s'agit de boissons et garnitures sucrées, très hyperglycémiantes.

✔ Conseillés :

- Fruits frais ;
- Fruits en conserve sans sucre : à l'eau, au jus, au naturel ;
- Fruits surgelés.

✘ Déconseillés :

- Fruits en conserve sucrés (au sirop) ;
- Fruits très mûrs ;
- Fruits secs (raisins secs, pruneaux...) ;
- Fruits confits ;
- Fruits plus riches en glucides (bananes, raisins) ;
- Jus de fruits et smoothies (même sans sucres ajoutés ou bio) ;
- Compotes (même sans sucres ajoutés) ;
- Sorbets, coulis de fruits.

• Les féculents (sucres complexes)

Les féculents sont composés de glucides ou sucres complexes indispensables à notre organisme. Digérés lentement, ils augmentent donc progressivement la glycémie et permettent alors de la stabiliser si la consommation en féculents reste raisonnable.

Il s'agit du pain, des pommes de terre, du riz, des pâtes, du blé, de la semoule, des céréales ainsi que les farines et dérivés. Idéalement, privilégiez les féculents riches en fibres tels que le pain gris/complet, les pâtes complètes/intégrales, le riz complet/sauvage... qui sont plus lents à digérer et augmentent donc la glycémie plus lentement que les féculents raffinés (blancs).

✔ **Conseillés :**

- Pommes de terre, patates douces ;
- Pâtes, riz, quinoa, semoule, blé, etc. (si possible complets) ;
- Pain complet, gris, 1/2 gris, aux céréales ;
- Manioc ;
- Wrap complet.

✘ **Déconseillés :**

- Frites (surtout en plat unique ou accompagnées d'un sandwich) et purée ;
- Céréales petit-déjeuner (Corn flakes, etc.) ;
- Baguette, pain blanc et pain de mie ;
- Viennoiseries : brioches, croissants, cramique, etc. ;
- Biscottes, cracottes et pain grillé ;
- Chips ;
- Riz collant (type sushis) ;
- Tapioca.

• **Les produits laitiers**

Les produits laitiers sont indispensables pour leur apport en protéines et en calcium et ne contiennent pratiquement pas de sucre. Les protéines permettent de ralentir la digestion et donc l'élévation de la glycémie. C'est pourquoi il est intéressant d'associer un aliment protéique à un aliment contenant des glucides afin de ralentir l'absorption des sucres. Les yaourts et fromages blancs peuvent être consommés naturels ou fruités sans sucres ajoutés (maximum 6g de glucides pour 100g de produit).

✔ **Conseillés :**

- Lait écrémé ou 1/2 écrémé, lait battu ;
- Yaourts et fromages blancs naturels sans sucres ajoutés ;
- Yaourts et fromages blancs aux fruits édulcorés ;
- Yaourts à base de laits végétaux naturels ou fruités (6g de glucides/100g d'aliments) ;
- Fromages (à pâte dure, fondus, en tranches et à pâtes molles) avec maximum 30% de matières grasses ;
- Fromages frais (maigres de préférence).

✖ **Déconseillés :**

- Lait entier, condensé, chocolaté ou aromatisé (même light) ;
- Crèmes glacées et desserts commerciaux (crème, etc.) ;
- Entremets lactés (riz au lait, semoule au lait, etc.) ;
- Yaourts aux fruits (glucides >6g/100g)
- Fromages à plus de 40% de matières grasses ;
- Croquettes de fromage ;
- Yaourts natures sucrés.

• **Les viandes/volailles/poissons/œufs**

Les viandes/volailles/œufs/poissons sont également une source importante de protéines. Ils ne contiennent pas de sucre et n'auront donc pas d'impact sur votre glycémie.

Il est conseillé de privilégier les viandes maigres et/ou mi-grasses (veau, volaille, bœuf, dinde...) afin de limiter la consommation de graisses de mauvaise qualité. Il est donc déconseillé de consommer les viandes panées, les charcuteries grasses, les salades de viande à base de mayonnaise, etc.

Les œufs sont autorisés à raison de 3 par semaine maximum, surtout si votre cholestérol est trop élevé.

Tous les poissons sont conseillés car leurs graisses sont de très bonne qualité (bénéfiques pour notre organisme). Cependant, évitez les poissons panés, frits, marinés et les salades de poisson à base de mayonnaise qui sont des produits riches en mauvaises graisses. Les **panures contiennent des sucres** et vont donc entraîner une élévation de la glycémie.

• **Les légumineuses**

Les légumineuses sont également une source importante de fibres et protéines végétales.

On les retrouve principalement dans les lentilles, les pois chiches. Les légumineuses apportent également des glucides, à limiter en cas d'association avec des féculents.

• **Les alternatives végétales**

La plupart des alternatives végétales contiennent également des glucides.

• Les matières grasses

Les matières grasses sont indispensables à notre organisme car elles sont utiles à la constitution des cellules. Cependant, leur consommation doit rester modérée. En excès, elles sont susceptibles d'augmenter les risques de maladies cardiovasculaires.

Il est conseillé de privilégier les graisses d'origine végétale (sauf les huiles de palme et de coprah). Réduisez autant que possible les graisses d'origine animale excepté les poissons qui sont conseillés.

| Graisses | Graisses animales | Graisses végétales |
|----------|--|--|
| Visibles | Le beurre, le gras qui entoure certaines viandes ou visible dans certaines charcuteries (salami, saucisson...) | Huiles, margarines, minarines |
| Cachées | Les viandes grasses, charcuteries, fromages, pâtisseries, biscuits, glaces, crèmes, sauces... | Préparations à base de margarine ou d'huile, les fruits oléagineux (noix, pistache...) et vinaigrettes |

• Les fruits à coque et graines

Les fruits à coque et les graines contiennent des fibres, des protéines végétales et des graisses de bonne qualité. Cependant, ils sont très caloriques. C'est pourquoi on recommande de les consommer à raison de 15 à 25g par jour. Ce sont les noix, amandes, noisettes et pistaches. Il faut les choisir naturels, sans sel et sans sucres ajoutés.

• Les extras et produits sucrés

Les extras sont à limiter autant que possible. Ils n'apportent que des sucres simples et/ou du sel en grande quantité ainsi que des graisses de mauvaise qualité. Ils contribuent également au surpoids et à l'obésité. Il s'agit des biscuits, des bonbons, des chocolats, des pâtisseries, du sucre (blanc, de canne, cassonade, miel,...), de la confiture, des glaces, des biscuits apéro, des chips, etc. ; Les produits spécifiques pour personnes diabétiques sont sans sucre mais très souvent très gras, consommez-les donc avec modération.

Quels sont les facteurs qui influencent la vitesse d'absorption des glucides ?

Au-delà de la teneur en glucides des aliments, la vitesse à laquelle le sucre est absorbé par l'organisme est également importante. **Plus les glucides sont absorbés lentement, plus il vous sera facile d'équilibrer votre diabète.**

Certains éléments vont influencer la vitesse de digestion et donc d'absorption des glucides consommés.

Voici les facteurs auxquels il faudra prêter attention :

- **la texture d'un aliment** : plus un aliment est entier et solide, moins vite il sera digéré. Au plus l'aliment sera facilement assimilable, au plus vite il augmentera la glycémie ;
- **la cuisson et autres traitements thermiques et technologiques des aliments** : ces techniques rendent les glucides plus faciles à digérer et à absorber, et influencent donc plus fortement l'élévation de la glycémie. Plus la cuisson d'un aliment sera forte, plus les glucides seront faciles à digérer. C'est pourquoi, on conseille souvent de cuire les pâtes « Al dente » plutôt que de les manger trop cuites ;
- **les fibres alimentaires** : permettent le ralentissement de la digestion et de l'absorption des aliments. Ceci explique que les féculents complets augmentent moins vite la glycémie ;
- **la densité énergétique et la présence d'autres nutriments comme les lipides et les protides** : la mixité alimentaire (présence de différents nutriments au sein du repas ou de l'aliment) permet de ralentir la vidange gastrique et donc de ralentir la digestion et l'absorption des glucides.
- **Le degré de mûrissement des fruits** : mieux vaut consommer des fruits tout juste mûrs, ils contiennent moins de sucres dits « rapides ».

Il est souvent conseillé d'avoir une certaine mixité alimentaire au sein de l'assiette. Voici un schéma qui peut vous aider à mieux composer celle-ci :



Veillez à toujours consommer plus de légumes que de féculents lors des repas !



Centre Hospitalier de Wallonie picarde - CHwapi ASBL

E.R. : Didier DELVAL - CHwapi ASBL - Siège social : 9, avenue Delmée - 7500 Tournai

N° ent. : 0876.107.364

Tél. : 069/333 111 - Fax : 069/258 015

www.chwapi.be | [f](#) | [in](#) | [@](#)

Alimentation et diabète

Service de diabétologie-endocrinologie

Réf. : CHW-FI-7 version 1 - Juin 2024 - © Crédits photos : AdobeStock

Ne pas jeter sur la voie publique