

FICHE

CONSEIL

N°11

L'alimentation de la personne âgée diabétique

L'alimentation fait partie
du traitement du diabète,
tout comme l'activité
physique et les
médicaments.

Le but est d'**équilibrer le
diabète**, c'est-à-dire **éviter
d'être en hyperglycémie**
(taux de sucre trop élevé
dans le sang) **ou en
hypoglycémie** (taux de
sucre trop bas dans le
sang).

AU MINIMUM 3 REPAS PAR JOUR

Veillez à ce que votre
**jeûne nocturne ne
dépasse pas 12h** afin
d'éviter les
hypoglycémies
(nombre d'heures
entre la fin du dîner et
le début du petit
déjeuner).

ALIMENTATION
DIABÉTIQUE

=

ALIMENTATION
ÉQUILIBRÉE



DES REPAS COMPLETS

- ◆ Le repas apportera un minimum de glucides (sucres) : **on privilégiera les glucides d'absorption lente** apportés par les féculents, qui diffusent de l'énergie sur le long terme. A l'inverse, les sucres rapides apportés par les produits sucrés ont tendance à entraîner une hyperglycémie lorsqu'ils sont consommés seuls. Ils pourront être apportés en quantité modérée, en fin de repas. Leurs sucres se mélangeront alors avec les autres aliments et ils seront absorbés plus lentement.
- ◆ Un repas complet permet de ralentir l'absorption des glucides. Plus précisément, les sucres seront ralentis par : les **fibres** (légumes, fruits, céréales complètes), les **protéines** (viande, poisson, œufs, produits laitiers), les **graisses** (huile, beurre, crème fraîche, ...), la cuisson « al dente », ...
- ◆ On cherchera donc à avoir des **repas complets**, en veillant à la présence de **féculents et légumes midi et soir**, au sein du menu mais pas forcément du plat principal. Chaque repas apportera également un peu de matière grasse (de préférence des graisses végétales insaturées protectrices pour le cœur telles que l'huile d'olive, l'huile de colza, l'huile de noix...) et des protéines (viande, poisson, œufs, produits laitiers).

EXEMPLES DE MENUS COMPLETS

Carottes râpée vinaigrette Bœuf bourguignon - Pommes de terre Fromage Compote <i>Prévoir une quantité suffisante de carotte afin d'avoir un équilibre entre légumes et féculents</i>	Couscous Yaourt Fruit
Salade Piémontaise Émincé de volaille Haricots verts Riz au lait	Potage de légumes et féculents (pommes de terre , petites pâtes ...) Jambon Fromage Fruit <i>Compléter avec suffisamment de pain pour avoir assez de féculents</i>

En marron : féculent ; En vert : légume

+ pain et eau à chaque repas

VARIER LES FÉCULENTS ET LES LÉGUMES

FÉCULENTS		LÉGUMES	
Pain	Maïs	Artichaut	Fenouil
Biscottes	Tapioca	Asperges	Haricots beurres
Farine	Petits pois	Aubergine	Haricots verts
Pomme de terre	Ignames	Avocat	Navets
Pâtes	Patates douces	Betteraves	Panais
Semoule	Bananes plantains	Blettes	Poireaux
Riz	Manioc	Brocolis	Poivrons
Légumes secs	Châtaignes	Carottes	Potiron
Lentilles	Marrons	Céleri	Radis rose
Haricots blancs		Champignons	Ratatouille
Haricots rouges		Tous les choux	Salade verte
Flageolets		Concombre	Salsifis
Fèves		Courgette	Tomate
Pois chiches		Endives	Topinambour
Pois cassés		Épinards	

N'OUBLIEZ PAS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Une **activité physique régulière adaptée** à vos possibilités vous aidera à équilibrer votre diabète sur le long terme. De plus, si ponctuellement vous faites un repas trop copieux ou trop riche en sucre, la « **promenade de digestion** » vous permettra de faire descendre plus rapidement le taux de sucre dans votre sang.