

DIABETE



En plus des règles précédemment citées, quelques points spécifiques restent à apporter pour arriver à un équilibre glycémique...

- Effectuer un choix qualitatif et quantitatif des glucides
 - consommer un féculent à chaque repas
 - ne pas dépasser 2 fruits par jour et les consommer de préférence à la fin des repas
 - préférer les aliments entiers aux aliments en purée ou en jus
 - privilégier la cuisson « al dente »
- Optimiser l'apport en fibres afin de ralentir l'absorption des glucides
- Effectuer un choix qualitatif et quantitatif des graisses
 - favoriser les modes de cuisson nécessitant peu de matières grasses
 - limiter la présence des graisses cachées
- Limiter les boissons alcoolisées, les consommer au cours du repas et supprimer les boissons sucrées
- Avoir toujours du sucre sur soi afin de pouvoir pallier à une éventuelle hypoglycémie
- Corriger un éventuel surpoids
- Et pratiquer une activité physique régulière

**Règle essentielle du diabétique :
bonne répartition et bonnes associations !!!**

Parlez-en à votre médecin