

Nutrition - diabète et pré-diabète

Stabiliser la glycémie et retarder l'évolution par les choix alimentaires

Chaque aliment contenant des glucides (sucre, féculents) est transformé par le corps en glucose circulant dans le sang (glycémie). La bonne régulation de la glycémie est importante car l'excès de sucre dans le sang est toxique pour les vaisseaux sanguins.

Le diabète est une maladie correspondant à une accumulation excessive et durable de sucre dans le sang car l'organisme ne parvient plus à le réguler correctement.

Certains aliments sont trop sucrés ou font monter la glycémie trop vite et trop fort (index glycémique haut), d'autres plus lentement et régulièrement (IG bas), ils sont à privilégier.

Privilégier	Limiter	Eviter
Légumes et légumineuses (lentilles, pois chiches...)	Pommes de terre	Gâteaux et bonbons Viennoiseries
Fruits à IG bas (cerise, myrtille, pomme, poire)	Fruits à IG modéré (kiwi, banane, raisin)	Fruits à IG haut (datte, litchi, melon, raisin sec)
Volaille, oeufs, poissons gras	Fromages, viande rouge	Charcuterie
Céréales complètes	Riz blanc, pain blanc	Plats industriels
Yaourt nature Noix et graines	Pâtes blanches ou a cuisson rapide	Alcool Sodas et jus de fruits
Huile d'olive vierge extra	Semoule	Beurre

Points clés

Aucun aliment n'est interdit mais certains sont à consommer avec modération.

Mangez à heures régulières, sans grignotages entre les repas.

L'eau est la seule boisson recommandée, particulièrement entre les repas.

Une activité physique régulière (marche par ex) doit accompagner les modifications alimentaires. Ensemble, ces actions retardent l'apparition du diabète et de ses complications.