

LES ALIMENTS QUI SONT BONS POUR LE DIABÈTE

L'adoption d'un mode de vie sain implique le maintien d'une alimentation équilibrée qui permet de contrôler les niveaux de sucre dans le sang (la glycémie), la tension artérielle et le cholestérol, ainsi que de perdre du poids ou de maintenir le poids cible et de prévenir ou de retarder des complications du diabète. Par ailleurs, un régime alimentaire sain aide à réduire le risque de maladies cardiovasculaires, qui sont responsables d'environ 70 % de la mortalité totale chez les personnes diabétiques.

Un régime équilibré comprend :

- > **Des glucides complexes.** Ces sont des sucres « sains », **dérivés des céréales complètes, des fruits, des légumes et du lait écrémé** ; ils font partie d'une alimentation saine et ne doivent pas être éliminés.
- > **Des aliments riches en fibres.** Les fibres alimentaires comprennent toutes les parties des légumes que l'organisme ne peut pas digérer ou absorber et qui permettent de maintenir les niveaux de glycémie sous contrôle.
- > **Des graisses insaturées, ou « bonnes graisses ».** Les aliments contenant des **graisses insaturées (monoinsaturées et polyinsaturées)**, s'ils sont **consommés avec modération**, peuvent permettre de diminuer les taux de cholestérol.
- > **Le poisson, qui constitue la nourriture saine pour le cœur.** Le poisson est une alternative valable aux viandes riches en matières grasses : outre une **teneur plus faible en graisses totales, en graisses saturées et en cholestérol** par rapport à la viande et à la volaille, de nombreuses variétés de poissons sont riches en **acides gras oméga-3**, ce qui favorise un cœur sain en réduisant les lipides sanguins (les triglycérides).



Quels aliments sont bons pour le diabète ?	Pourquoi
 LÉGUMES > Aliments ne contenant pas d'amidon : brocolis, carottes, légumes, poivrons et tomates > Aliments contenant de l'amidon : pommes de terre, maïs et petits pois	Riches en glucides sains, en fibres et en graisses insaturées
 FRUITS FRAIS Oranges, avocats, melon, baies, pommes, bananes et raisins	Riches en glucides sains, en fibres et en graisses insaturées
 CÉRÉALES De préférence complètes Céréales, riz, avoine, farine de maïs à grains entiers, orge, quinoa et son de blé	Riches en glucides sains et en fibres
 SOURCES DE PROTÉINES ANIMALES De préférence le poisson (morue, saumon, thon, maquereau, sardines et poissons gras) <i>En alternance : viande maigre, poulet ou dinde, œufs.</i>	Poisson : riche en graisses insaturées et en acides gras oméga-3
 SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES > Légumineuses : par exemple, haricots, pois chiches, lentilles et pois > Substituts de viande : par exemple, le tofu > Fruits à coque : par exemple, noisettes et arachides (à consommer avec modération)	Riches en fibres et en graisses insaturées
 PRODUITS LAITIERS NON GRAS OU FAIBLES EN GRAS Lait ou lait sans lactose si vous souffrez d'intolérance au lactose, yaourt, fromages à faible teneur en matières grasses	Source de calcium et de protéines de haute qualité
 MATIÈRES GRASSES DANS LES VINAIGRETTES ET LES ASSAISONNEMENTS De préférence les huiles végétales qui restent liquides à température ambiante (par exemple, l'huile d'olive extra-vierge) – (à consommer avec modération)	À teneur élevée en graisses insaturées

RÉFÉRENCES : American Diabetes Association (<http://www.diabetes.org>); American Diabetes Association Position statements - Nutrition Principles and Recommendations in Diabetes. Diabetes Care 2004; 27(1): s36-s36; Mayo Clinic (<https://www.mayoclinic.org>); National Institute of health-National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases- Genetic (<https://www.niddk.nih.gov>); Società Italiana di Diabetologia. Standard italiani per la cura del diabete mellito 2018. (http://www.siditalia.it/pdf/Standard%20di%20Cura%20AMD%20-%20SID%202018_protetto.pdf); Società Italiana di Diabetologia. Il diabete in Italia. 2016 (http://www.siditalia.it/pdf/Il%20Diabete%20in%20Italia_p.pdf).

