

carnet de route diététique du diabète de type 2

Vous êtes diabétique et vous devez faire attention à votre poids. Cette liste d'aliments conseillés et déconseillés va vous aider dans la rédaction de votre liste de courses.

Car c'est bien à ce moment là que tout commence. Il faut être organisé(e). Pour éviter les tentations, voici quelques astuces :

- Faites votre liste avant de partir, n'achetez rien qui ne soit pas noté.
- Partez l'estomac plein. Vous serez beaucoup moins tenté(e) que si vous avez l'estomac vide.
- Evitez les rayons "critiques" : boulangerie-pâtisserie, biscuits, traiteur, confitures et fruits au sirop, gâteaux apéritifs.

Aliments

Produits Laitiers

Je préfère

Lait écrémé. 1/2 écrémé. laits fermentés.

Yaourt nature: au lait 1/2 écrémé brassé.

Yaourt aux fruits ou aromatisé: à 0 % de MG et à l'aspartame.

Fromage blanc et petits suisses à 0 % et 20 % de MG.

Fromages à 45 % de MG et moins. **en quantité contrôlée.**

J'évite

Lait entier; lait concentré sucré.

Yaourts au lait entier, au bifidus actif, en pot en verre, laitage à plus de 2 % de MG

Fromage blanc et petits- suisses à 30 et 40 % de MG, aux fruits

Crèmes desserts

Fromages à plus de 45 % de MG

Steaks et beignets de fromage

Viandes

Je préfère

Boeuf : rumsteack, bavette, steack haché à 5 % de MG, bourguignon.

Cheval : veau : rôti, escalope.

Agneau : gigot.

Porc : filet mignon, rôti.

Volailles : sans la peau : poulet, dindonneau, dinde, pintade, coquelet, caille, pigeon, lapin.

Gibier : lapin de garenne, faisan, sanglier, biche, chevreuil, perdrix, cerf. Bison, autruche.

J'évite

Côtes de mouton, boeuf, agneau, porc.

Entrecôtes

Canard.

Viandes en sauce, en conserve,
plats cuisinés du commerce.

Cordons bleus, nuggets de poulet.

Poissons

Je préfère

Tous, même les poissons gras.

Crustacés (crevette, crabe, langoustines)

Coquillages.

J'évite

Poissons panés, conserves à l'huile,
nuggets de poisson, acras, beignets de crevette.

Charcuterie

Je préfère

ambon blanc, de dinde, de poulet, de canard. Bacon.

J'évite

Toutes les autres, même les saucisses de volaille.

Légumes

Je préfère

Frais, en conserve ou surgelés : artichaut, asperge, aubergine, betterave, bette, brocoli, carotte, céleri-rave, champignon, chou, chou blanc, chou vert, chou-fleur, chou de Bruxelles, concombre, courgette, cresson, endive, épinard, fenouil, haricot vert, haricot beurre, navet, oseille, poireau, poivron, potiron, radis, salade (laitue, scarole, romaine, batavia...), salsifis, tomate....

J'évite

Légumes frits, en beignets, en béchamel.

Steack de soja, nems.

Pain, Viennoiseries, Féculents

Je préfère

Pain blanc, complet, au céréales, au son, sésame, au pavot...

Feuille de brick, pain azyme, galettes de riz.

Pâtes, riz, pomme de terre, semoule, légumes secs (lentilles, haricots rouges, chiches, fèves), boulghour, maïs et petits pois.
En quantité contrôlée !

J'évite

Pain de mie américain, pain de mie traditionnel, biscottes, grillés suédois, céréales du petit déjeuner (sucrées ou non), barres céréalières aux fruits, au chocolat ou diététiques
Pain aux lardons, aux noix.
Viennoiseries (croissant, pain au chocolat, pain aux raisins, croissant aux amandes, chausson aux pommes, baguette viennoise, brioche...), blinis.
Gratin dauphinois, gratin de pâtes, pâtes à la bolognaise, à la carbonara, pizza...
Pâtes feuilletées, brisées, sablées.

Fruits

Je préfère

Pomme, poire, clémentine, mandarine, orange, ananas, fraise, framboise, melon, pastèque, pêche, brugnion, abricot, groseille, grenade, mûre, papaye, kiwi, figue, myrtille, cassis, prune, mirabelle, goyave, litchi, mangue.

J'évite

Banane, cerise, raisin,.
Fruits au sirop. Avocat.
Fruits secs (dattes, figues, raisins secs, pruneaux, abricots secs).
Fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, cacahuètes, noix de cajou, noix du Brésil, olives vertes et noires).

Sucre

Je préfère

Sucres de synthèse : aspartame en comprimé ou en poudre.
cacao sans sucre, dégraissé.
Poudre à flan sans sucre.

J'évite

Tous les sucres (saccharose, fructose), bonbons, miel, confiture, pâtes de fruit, fruits confits, chocolat, cacao sucré.
Biscuits secs, pâtisseries, glaces, sorbets.

Corps gras

Je préfère

Beurre, margarine, huile, crème fraîche allégés ou non, **en quantité contrôlée.**

J'évite

Saindoux, lard, graisse d'oie, mayonnaise, sauce, ketchup...

Boissons

Je préfère

Eau plate, eau gazeuse, eau aromatisée au citron ou à l'orange.

Café, thé, tisane sans sucre. Bouillon de légumes. Jus de fruits sans sucre ajouté et 100 % pur jus. Jus de tomates.

J'évite

Boissons sucrées : jus de fruits sucrés, sirops, sodas, limonades...

Boissons alcoolisées : vin, bière, cidre, apéritif (vins cuits, whisky, gin...), digestifs.

Jouez avec les équivalences

Votre régime vous impose de réduire les calories et votre diabète vous limite en glucides. Afin de ne pas tomber dans la monotonie, jouez avec les équivalences !

Ce tableau vous aide à choisir les aliments, à repérer leur nombre de calories et de glucides. Cela vous permettra de manger pratiquement tous les aliments sans pour autant faire trop d'excès ou de mauvaises associations.

Sachez que les aliments surlignés en blanc sont permis, les aliments surlignés en violet sont à éviter et donc à éliminer. Vous pouvez en manger de temps en temps, mais pas trop souvent.

Aliments	Portions	Glucides	Calories
Equivalences		(g)	(kcal)
1 yaourt nature au lait 1/2 écrémé			
1 pot = 125 g	5 g		50 Cal
=100 ml de lait 1/2 écrémé			
=1 fromage blanc à 0 % de MG			
= 1 yaourt aux fruits édulcoré à l'aspartame mais			
≠ 1 yaourt blanc au lait entier	5	70	
≠ 1 yaourt aromatisé sucré	14	80	
≠ 1 yaourt aux fruits sucré	18	110	
≠ 1 île flottante	22	190	

Camembert à 45 % de MG

30 g	0	85
------	---	----

= 20 g de fromage à 50 % de MG et plus

= 30 g de fromage à 45 % de MG

= 40 g de fromage allégé à 25 % de MG

= 120 g de chèvre frais

= 1 fromage blanc à 20 % de MG (5g glucides)

mais

≠1 yaourt aromatisé sucré 14g

viandes maigres

100 g	0	120 Cal
-------	---	---------

= 100g de boeuf maigre, cheval, dinde, gibier, lapin, pintade, poisson, porc maigre, veau

= 100 g de coeur, foie, rognon

= 100 g de jambon maigre, 4 tranches de bacon, 2 oeufs

= 12 huîtres, 1/2 litre de moules

Viandes grasses

100 g	0	160Cal
-------	---	--------

=100 g d'agneau, boeuf, canard, mouton, porc, langue, cervelle

Pain (1/4 de baguette)

60 g	30	180
------	----	-----

= 4 biscottes, 3 pains suédois,

= 2 à 3 tranches de pain

= 130 g de féculents cuits

= 40 g de tapioca, farine, semoule (pesés crus)

Féculents Cuits

100 g	20	100
-------	----	-----

= 100 g de pâtes, riz, semoule, lentilles, maïs, petit pois

= 100 g de lentilles, haricots rouges, haricots blancs 15 g

= 125 g de flageolets 15 g

= 50 g de frites, 15 g de chips 10 g

Légumes verts crus et cuits

200 g	10	60
-------	----	----

= 200 g de crudités, 50 g de féculents, 20 g de pain

Fruits

1	12	75
---	----	----

1 orange, 2 clémentines, 1/2 pamplemousse, 1 petite pomme, 1 petite poire, 2 kiwis,

2 figues fraîches, 1 pêche, 1 brugnion, 4 abricots, 3 prunes, 15 cerises, 1 grande coupe de

fraises ou de framboises, 1/6 d'ananas, 1/2 melon, 1 tranche de pastèque, 1 petite banane,

15 grains de raisin

Beurre et margarine à 80 % de MG

6 g = 1 cuillère à café	0	45
=12 g de beurre ou margarine à 41 % de MG = (2 cuillères à café)		
= 20 g de beurre ou margarine à 25 % de MG (3 cuillères à café)		
=1 cuillère à soupe rase de crème fraîche à 30 % de MG		
=1,5 cuillère à soupe rase de crème fraîche à 15 % de MG		
= 2,5 cuillères à soupe ras de crème fraîche à 8 % de MG		
= 1 cuillère à café d'huile		
= 1/2 cuillère à café de mayonnaise		

Alcool

1 bolée de cidre doux	10	70
1 flûte de champagne brut	0	80
15 cl de vin blanc	6	110
1/2 de bière	10	110
4 cl d'eau de vie	0	110
1 flûte de champagne doux	2	120
15 cl de vin rouge 12°, 1 alcool anisé	0	130
4 cl de liqueur	12	140
1 canette de bière (33 cl)	13	140
8 cl de gin	0	200
40cl de rhum	0	280
1 whisky, vodka	0	380
1 whisky soda	20	450

Snacks

1/2 pizza	28	250
1 croque-monsieur	40	400
2 crêpes surgelées	19	165
1 hamburger	30	260
1 sandwich	40	350 à 450

Pâtisseries et viennoiseries

1 pâtisserie	30 à 40	300 à 400
2 petits-beurre	14	75
1 croissant	22	185
1 pain au chocolat	32	275
1 pain au raisins	40	275

Sucre et sucreries

1 morceau de sucre n°4 = 5	5	20
1 cuillère à soupe de confiture (30 g)	20	90
1 barre d'une petite tablette de chocolat	8	80

Toutes les réponses aux questions que vous vous posez sur votre régime personnalisé

Petit déjeuner

Remarques et Pourquoi ?

Pas de biscottes ni de céréales. : Ces aliments sont plus riches en sucres rapides que le pain. Certains contiennent également des matières grasses. Leur index glycémique est très élevé.

Avoir toujours du beurre, de la margarine ou du fromage sur le pain. : Le pain mangé seul se comporte comme un morceau de sucre . Il est digéré très rapidement, son index glycémique est élevé. En revanche, avec une matière grasse, le pain est digéré plus lentement, il se comporte comme un féculent.

Attention au choix des laitages ! : 1 yaourt aux fruits standard apporte l'équivalent de 4 morceaux de sucre, c'est beaucoup trop. 1 yaourt aux fruits à 0 % de MG, à l'aspartame vous apporte 1 seul morceau de sucre.

Pas de confiture, miel ou pâte à tartiner au chocolat. : Le petit déjeuner est un repas trop petit en volume pour apporter des sucres simples, qui sont normalement déconseillés.

Pas de jus de fruits. : Ce liquide sucré est très vite digéré, le sucre se retrouve rapidement dans le sang qui provoque une hyperglycémie.

Pas de sucre, pas de fructose. : Il faut éviter les sucres simples au maximum afin d'éviter les hyperglycémies. Vous pouvez utiliser les sucrettes.

Déjeuner et dîner

Remarques et Pourquoi ?

Attention aux graisses et aux sauces. : Pour le diabétique de type 2, une perte de poids est souvent recommandée. Il est nécessaire de limiter les matières grasses de cuisson.

Ne pas dépasser la quantité indiquée pour les féculents. : Les féculents sont indispensables à votre équilibre glycémique. Vous devez donc en manger à chaque repas. En revanche si vous en mangez trop, vous serez en hyperglycémie.

Choisir entre les féculents et le pain. : L'association des 2 risque de vous apporter beaucoup trop de glucides lents. Vous pouvez consommer les 2 si vous réduisez leurs quantités. De plus cette association limitera votre perte de poids.

Il vous apportent trop de sucres simples et de graisses. Vous pouvez en consommer à l'occasion, en faisant des équivalences avec 1 fruit, 1 morceau de pain ou une certaine quantité de féculents.

Les pâtisseries sont à éviter. : Elles vous apportent des sucres simples et des graisses. À consommer également avec modération, en équivalence avec une assiette de féculents.

1 fruit maximum, jamais tout seul en dehors des repas. : Les fruits, ce sont des vitamines et des fibres, mais aussi beaucoup de sucre.

1 pomme = 4 morceaux de sucre ! banane = 6 morceaux de sucre !!!

Lorsque vous apportez du sucre à votre organisme, veillez à ce que votre estomac ne soit pas vide.

Maîtrisez la notion de glucides

Les aliments et leur contenu en glucides

Les aliments contiennent naturellement plus ou moins de glucides, rapides ou lents. Voici un tableau général regroupant les différentes familles d'aliments.

0 %

Viande

Poisson

Oeuf

Jambon

Fromages

5 %

Lait nature

Yaourt nature

Petits-suisse nature

Fromage blanc nature

Légumes verts

Entre 5 % et 70 %	Fruits (voir page suivante pour le détail)
20 %	Féculents Laitages aux fruits ou aromatisés
50 %	Pain Céréales du petit déjeuner sans sucre
75 % et plus	Biscottes Céréales du petit déjeuner sucrées Gâteaux Pâtisseries Miel Sucre Confiture normale ou allégée....

Les fruits et leur contenu en glucides

Parce que les fruits sont riches en fibres, vitamines et sels minéraux, il est important d'en consommer tous les jours.

Le glucide en question est le fructose, dont l'index glycémique est assez faible. Donc le fruit fera peu monter votre glycémie.

Cependant il est nécessaire de contrôler sa consommation de fruits sur la journée afin de limiter l'apport de fructose et de calories.

Le fruit de référence est la pomme avec 12 % de glucides. En dessous de 12 %, vous consommez des fruits peu sucrés, au dessus vous consommez des fruits très sucrés.

5 %	Goyave, groseille, citron
-----	---------------------------

7 %	Fraise, pastèque, coing, framboise, noix de coco (attention aux lipides !)
8 %	Fruit de la passion, figue de Barbarie, papaye
10 %	Clémentine, abricot, kiwi, myrtille, pamplemousse, cassis, orange, pêche
12 %	Pomme, poire, prune, ananas, mûre, melon
15 %	Raisin, kaki, cerise, mangue, grenade, figue fraîche
20 à 27 %	Datte fraîche, banane
55 à 70 %	Fruits secs, datte, raisin, banane, abricot, figue

Les alcools au banc d'essai

Il y a deux bonnes raisons pour se dire que l'alcool est à éviter :

1. l'alcool fait dangereusement chuter votre glycémie, vous risquez un malaise hypoglycémique,

2. l'alcool est très calorique et contribue à l'augmentation de votre surpoids.

Si vous êtes invité(e) et que vous souhaitez boire un peu d'alcool, voici quelques équivalences glucidiques pour vous guider :

	VINS	GLUCIDES
QUANTITÉS		
Vin rouge, eau de vie, rhum, gin, whisky, vodka, champagne brut	: 1 verre	0 g
Alcool anisé	4 cl	2 g
Champagne doux	1 flûte	3 g
Vin blanc 10°	15 cl	5 g
Cidre brut	1 bolée	5 g
Vin cuit	1 dose	10 g
Bière blonde	33 cl	10 g
Bière brune	33 cl	13 g

Curaçao	4 cl	13 g
Cocktail alcoolisé	15 cl	10 à 15 g
Cidre doux	1 bolée	15 g
Crème de cassis	4 cl	15 g
Whisky soda	8 cl + 15 cl	15 g
Bière sans alcool	33 cl	20 g

Parfois 1 seul verre ne suffit pas.... La quantité de glucides sur le repas peut alors être très élevée. Attention aux variations de la glycémie, ainsi qu'au nombre de calories !

Mangez des légumes crus s'il y en a sinon quelques gâteaux apéritifs, vous éviterez ainsi une hypoglycémie et un excès calorique.

Conclusion

Faire attention à son alimentation lorsque l'on est diabétique n'est pas si compliqué : il suffit d'avoir une alimentation équilibrée, d'avoir des glucides lents à chaque repas et de limiter les glucides rapides.

En jouant avec les équivalences il est possible de se faire plaisir de temps en temps : un plat en sauce, une pâtisserie, un verre de vin...

L'important est de manger de tout sans excès !

Pensez aussi à l'activité physique : elle permet de faciliter une perte de poids nécessaire et contribue à améliorer les constantes sanguines : glycémie, cholestérol, triglycérides.

Pour cela, il y a le sport mais pensez aussi aux gestes de la vie quotidienne :

- Privilégiez la marche à pied, évitez de prendre systématiquement la voiture, descendez une station de bus plus tôt.
- Préférez les escaliers aux ascenseurs.
- Jardinez, bricolez, cuisinez, faites votre ménage... Bref soyez actif !