

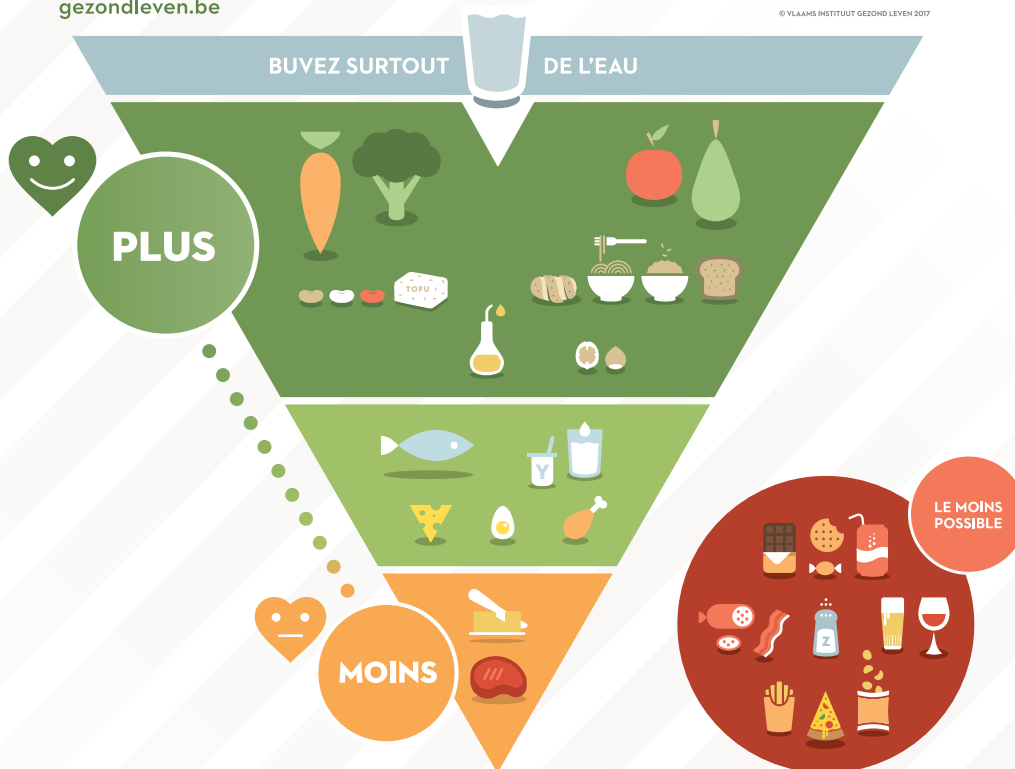
# Conseils nutritionnels

## LE TRIANGLE ALIMENTAIRE

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



### Catégories d'aliments



Boissons



Légumes



Fruits



Pain, produits  
céréaliers  
complets et  
pommes de terre



Noix et  
graines



Légumineuses



Huiles et  
graisses



Œufs



Fromage



Lait et  
substituts



Poisson



Viande



Nourriture en dehors  
du triangle alimentaire

Pour plus d'informations: [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)

## L'importance des conseils diététiques

Les directives relatives à une alimentation saine constituent la base des conseils diététiques pour les personnes atteintes de diabète. Ces conseils diététiques sont personnalisés et doivent être adaptés aux besoins personnels. Un(e) diététicien(ne) peut vous aider dans ce contexte. Le respect des recommandations nutritionnelles constitue la base du traitement et apporte une contribution importante à la bonne régulation du diabète.

Les conseils diététiques généraux sont valables aussi bien pour les personnes atteintes de diabète de type 2 que pour celles atteintes de diabète de type 1. Une attention particulière est accordée aux glucides dans l'alimentation. Au cours du processus de digestion, ces glucides sont notamment convertis en sucres simples (glucose). Le glucose augmente le taux de sucre (ou glycémie). Les glucides sont cependant des carburants importants, ce qui les rend indispensables pour l'organisme. Il est important de garder la portion ingérée saine et de l'étaler uniformément sur la journée.

Le diabète de type 2 est souvent associé à l'obésité. Dès lors, il est recommandé de combiner une réduction des calories avec une augmentation de la consommation énergétique (au moyen d'exercices). Lors de l'utilisation d'insuline, celle-ci doit être adaptée à la quantité de glucides ingérés et au degré d'exercice.

## Conseils nutritionnels généraux

- La majeure partie de l'alimentation doit se composer de glucides et, dans une moindre mesure, de graisses et de protéines. Exprimée en pourcentage des besoins énergétiques totaux (% d'énergie), cela correspond à:
  - Glucides: au moins 50 à 55 % d'énergie avec un maximum de 10 % d'énergie en sucres ajoutés
  - Matières grasses: maximum 30 à 35 % d'énergie avec un maximum de 10 % d'énergie de graisses saturées
  - Protéines: maximum 10 à 15 % d'énergie avec une préférence pour les protéines végétales
- Prenez des produits végétaux comme base de chaque repas et limitez votre consommation de produits d'origine animale.
  - Les aliments végétaux qui ne sont pas ou peu transformés offrent le plus d'avantages pour la santé. Optez toujours pour des produits riches en fibres : produits céréaliers à grains entiers (comme le pain complet, les pâtes complètes, etc.), les pommes de terre, les légumes, les fruits, les légumineuses, les noix et les graines. Ces produits sont digérés plus lentement, de sorte que le glucose est absorbé plus lentement dans le sang et le taux de glucose sanguin (ou glycémie) augmente plus lentement.
  - Vous n'avez pas à retirer complètement la viande, le fromage et d'autres produits d'origine animale de votre menu, mais de (plus) petites portions suffisent. Alternez entre la viande rouge, le poisson, la volaille et les sources de protéines végétales.
- Choisissez le moins possible de produits ultra-transformés: bonbons, biscuits, boissons gazeuses, vin et bière, etc. Ces produits contiennent souvent beaucoup de farine blanche, de sucre, de graisse, de sel ou d'alcool. Consommez l'alcool avec modération. Une consommation (excessive) d'alcool peut avoir un effet négatif (ou préjudiciable) sur le taux de sucre dans le sang.
- Buvez au moins 1,5 litre par jour, de préférence de l'eau. L'eau est la meilleure boisson pour étancher votre soif. Si vous voulez varier, choisissez du thé ou du café sans sucre.
- Variez et cherchez des solutions de rechange: jouez avec votre mode d'alimentation saine. Par exemple, mangez un légume de saison différent chaque jour et remplacez les choix moins sains par la variante saine: pain complet au lieu du pain blanc, par exemple.
- Mangez à intervalles réguliers: mangez régulièrement et ne sautez pas de repas. Répartissez la quantité de glucides sur la journée sous forme de collations.