

Votre guide d'achat pour le diabète de type 2

Adopter une alimentation saine et équilibrée est un conseil qui s'applique à tous, patient diabétiques ou non. Mais qu'est-ce que cela signifie exactement ? Et à quels aspects les patients diabétiques de type 2 doivent-ils être particulièrement attentifs ? Au supermarché, il peut s'avérer difficile de choisir les bons produits. Ce guide vous aide à faire les meilleurs choix lors de vos courses ! #AtTheHeartOfDiabetes

Légumes

Il est recommandé aux patients diabétiques de privilégier les légumes, qui ont en général un indice glycémique (IG) faible. Ils sont riches en fibres et en eau. De plus ils ont une densité calorique faible⁽¹⁾.

Choisissez par exemple:

- Les légumes verts à feuilles, comme la **salade verte**, la **roquette** et le **céleri**
- Les **carottes** (cruées)
- Les **haricots verts**

Produits laitiers

Tout le monde doit consommer des produits laitiers, qui contiennent des protéines et des vitamines importantes et du calcium. Il est recommandé aux patients diabétiques de type 2 de choisir autant que possible des produits laitiers à faible teneur en matières grasses⁽²⁾.

- Le **lait écrémé** apporte les mêmes nutriments essentiels que le lait entier. Vous n'aimez pas le lait écrémé ? Essayez le demi-écrémé⁽³⁾.
- Les fromages sont tous gras et salés. Plus un fromage est « sec », plus il est gras. Choisir plutôt des fromages frais ou à pâte molle, réduire la quantité ou opter pour des **versions light**⁽⁴⁾.
- À la recherche de yaourts bons pour le diabète de type 2 (DT2) ? Vérifiez l'étiquette pour déterminer la teneur en graisse et en sucres ajoutés du produit. En général, il est recommandé de choisir des **yaourts nature**⁽⁵⁾. Si ce sont des yaourts aux fruits, maximum 3% de matières grasses et maximum 15% de glucides, de préférence des portions de 125g.

Viande, poulet et poisson

Il est recommandé aux patients diabétiques de type 2 de manger du poisson deux fois par semaine⁽⁶⁾.

- Évitez les viandes rouges et transformées, qui sont associées à un risque accru de maladies cardiovasculaires⁽⁷⁾. Il est également recommandé **d'éviter les charcuteries comme le salami, le pâté et les saucissons**⁽⁸⁾.
- Le poulet contient généralement beaucoup de protéines et peu de graisses. Un choix idéal si vous recherchez une viande pour compléter votre repas. Conseil : prenez des **blancs de poulet sans os et sans peau** pour éviter la consommation de gras⁽⁹⁾.
- Mangez du poisson gras comme du **saumon** ou du **thon** au moins une fois par semaine ! Le poisson est important pour les patients diabétiques de type 2 pour deux raisons majeures. Premièrement, les oméga 3 du poisson sont bons pour le cœur, ce qui est d'autant plus crucial que les patients diabétiques de type 2 ont un risque cardiovasculaire ou d'AVC supérieur à la moyenne⁽¹⁰⁾.

En-cas

C'est l'heure du goûter ? Choisissez des produits riches en protéines, en fibres et en graisses saines⁽¹⁾.

- Pourquoi pas simplement un **fruit** ou un **produit laitier**?
- Optez pour du pop-corn nature agrémenté d'épices ou de cannelle à la place de chips. Le **concombre** ou de la **sauce à la tomate** sont d'autres en-cas savoureux et sains⁽²⁾.
- Envie de glace ? Choisissez du **yaourt glacé allégé**⁽³⁾ !

Boissons

En tant que patients diabétique de type 2, ce que vous buvez est tout aussi important que ce que vous mangez⁽⁴⁾.

- Devant le rayon des sodas ? Prenez des **sodas light** pour réduire la consommation de sucre⁽⁵⁾. Il est encore mieux de boire de l'eau (pétillante). Donnez-lui du goût en y ajoutant du citron frais.
- Le **café et le thé nature** sont pauvres en calories et en glucides. Choisissez du thé non sucré et essayez de boire le café sans sucre ni lait entier⁽⁶⁾.
- Et qu'en est-il de l'alcool ? Optez pour des **sodas sans calories** si vous prévoyez de faire des cocktails. Conseil : ne buvez pas l'estomac vide, car le risque d'hypoglycémie augmente avec la consommation d'alcool⁽⁷⁾.

Des questions sur le diabète de type 2 et une alimentation saine ?

N'hésitez pas à en discuter avec votre professionnel de la santé.

#AtTheHeartOfDiabetes

Sources:

- (1) Butler, RD, LD, N. (2017, April 30). Best vegetables for type 2 diabetes. Retrieved March 12, 2019, from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/317225.php>
 (2) Diabetes UK. (n.d.). Dairy and diabetes. Retrieved March 13, 2019, from <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/food-groups/dairy-and-diabetes>
 (3) Diabetes UK. (n.d.-b). I have type 2 diabetes – what can I eat? Retrieved March 13, 2019, from <https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/food-and-diabetes/i-have-type-2-diabetes>
 (4) Theobald, M. (2017, December 1). The Best and Worst Foods to Eat in a Type 2 Diabetes Diet. Retrieved March 13, 2019, from <https://www.everydayhealth.com/how-managing-type-2-diabetes/best-and-worst-foods>
 (5) McDermott, A. (n.d.-b). 7 Chicken Recipes for Diabetics. Retrieved March 13, 2019, from <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/diabetic-chicken-recipes>
 (6) Diabetes UK. (n.d.-c). Fish – Benefits, Recommended Intake & Sustainability in Diabetic Diet. Retrieved March 13, 2019, from <https://www.diabetes.co.uk/food/fish.html>
 (7) Healthline. (n.d.). The 21 Best Snack Ideas If You Have Diabetes. Retrieved March 17, 2019, from <https://www.healthline.com/nutrition/best-snacks-for-diabetes>
 (8) Diabetes UK. (n.d.-d). Healthy swaps snacks. Retrieved March 17, 2019, from <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/healthy-swaps/healthy-swaps-snacks>
 (9) American Diabetes Association. (n.d.). What Can I Drink? Retrieved March 18, 2019, from <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/making-healthy-food-choices/what-can-i-drink.html>
 (10) American Diabetes Association. (n.d.-c). Alcohol. Retrieved March 18, 2019, from <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/making-healthy-food-choices/alcohol.html>