

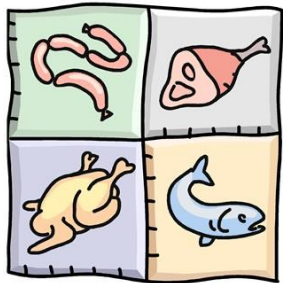
Zoom sur les sucres lents >

< rapides

Et le reste ?

Ne contient pas de sucre dans :

- ⇒ Les matières grasses, il est préférable de choisir des graisses végétales et limiter les graisses animales.
- ⇒ Les viandes, poissons, œufs: il est conseillé de remplacer la viande par du poisson 2X/ semaine.
- ⇒ Les boissons non sucrées : eaux, thés, cafés, tisanes, sodas light, ...



Réalisé par YAGMUR Zeynep,
Diététicienne au Réseau Santé
diabète

Journée Mondiale du Diabète
14 novembre 2012



Atelier sur
l'alimentation
adapté aux personnes
diabétiques

Zoom sur les
sucres lents > <
rapides

Zoom sur les sucres lents > < rapides

Qu'est-ce que le régime diabétique ?

On ne parle pas vraiment de « régime diabétique » mais bien **d'alimentation saine**. Ceci permet de lutter contre l'excès de poids s'il y en a.
3 règles d'or :

- ⇒ prendre **3 repas** et ne jamais sauter de repas.
- ⇒ Limiter la consommation des aliments sucrés et/ou gras. Connaître les sucres, où les trouve-t-on ? Et leurs effets sur la glycémie (= taux de sucre dans le sang).
- ⇒ Consommer tous les jours des légumes, des fruits et des produits laitiers.

Qu'est-ce qui fait monter ma glycémie ?

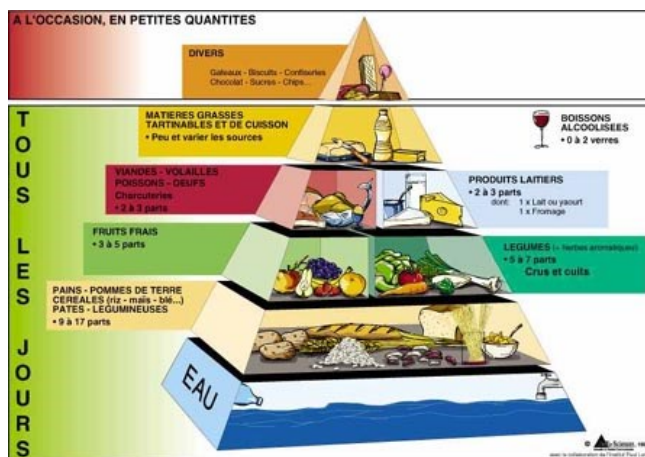
Les glucides = les « sucres ».

Les glucides sont classés en **2** selon leur vitesse augmentant la glycémie :

- ⇒ Les **sucres simples** « rapide » augmentent rapidement la glycémie.
- ⇒ Les **sucres complexes** « lent » augmentent lentement la glycémie : l'**amidon** des féculents.

Où les trouve-t-on ? Quelles sont leurs effets sur la glycémie ?

Les sucres peuvent être naturellement présents dans l'aliment (ex: fruits) ou ajoutés à l'aliments (yaourt aux fruits).



- ⇒ Les **aliments sucrés** situés au sommet de la pyramide alimentaire (sucre simple = « rapide »).

Exemple : **sucre blanc, les sucreries, le chocolat, les pâtisseries, les glaces, les boissons sucrées (jus de fruit, sodas, les sirops),...**

À limiter car ?

- * **Augmente** très rapidement la glycémie,
- * Très calorique et risque d'induire une prise de poids s'ils sont consommé dans l'excès.

- ⇒ Les **fruits** (sucres simples = « rapide ») :
- * Consommer 2 à 3 fruits peu mûr car ils sont source de fibres, vitamines et eau.
- ⇒ Les **féculents** (sucres complexes = « lent »)
- Exemple = **pain et dérivés, pâtes, riz, pommes de terre, lentilles, pois chiches, semoule, manioc, quinoa, toutes les céréales et farines, patate douce,...**
- * Privilégier la consommation d'aliments complets (pain gris, pâte complète, riz complet,...) et cuit « al dente ».
- ⇒ Les **produits laitiers** contiennent des sucres appelés « lactose », (sucre « lent »).

Exemple= lait ordinaire, lait végétale, yaourt, fromages,...

- * n'influence pas la glycémie.
- * Par contre, un yaourt aux fruits sucrés doit être remplacé par un yaourt aux fruits édulcoré.