



& Diabète
& Ramadan

Olpha
Neji

Diététicienne

L'alimentation du patient diabétique

MODIFICATION DES HORAIRES DE REPAS

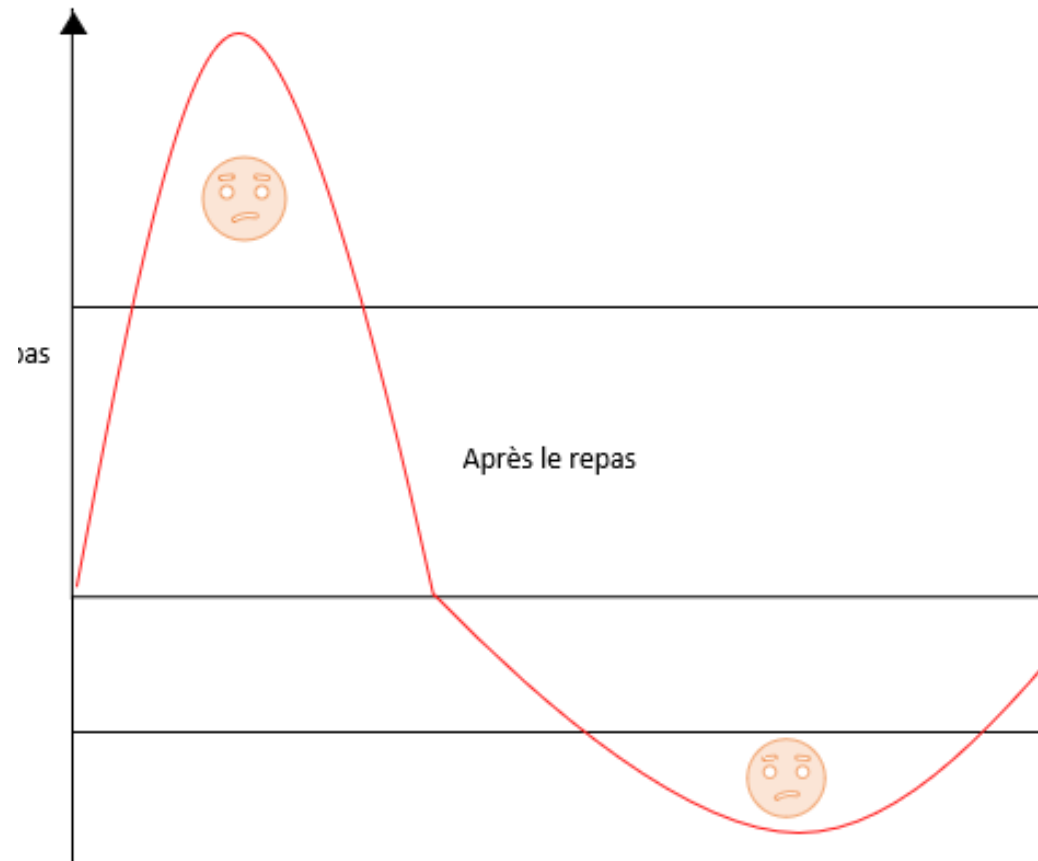
L'horaire des repas s'inverse :

- La journée : absence d'eau et de nourriture
- Le soir : repas copieux, festifs
- Sommeil perturbé



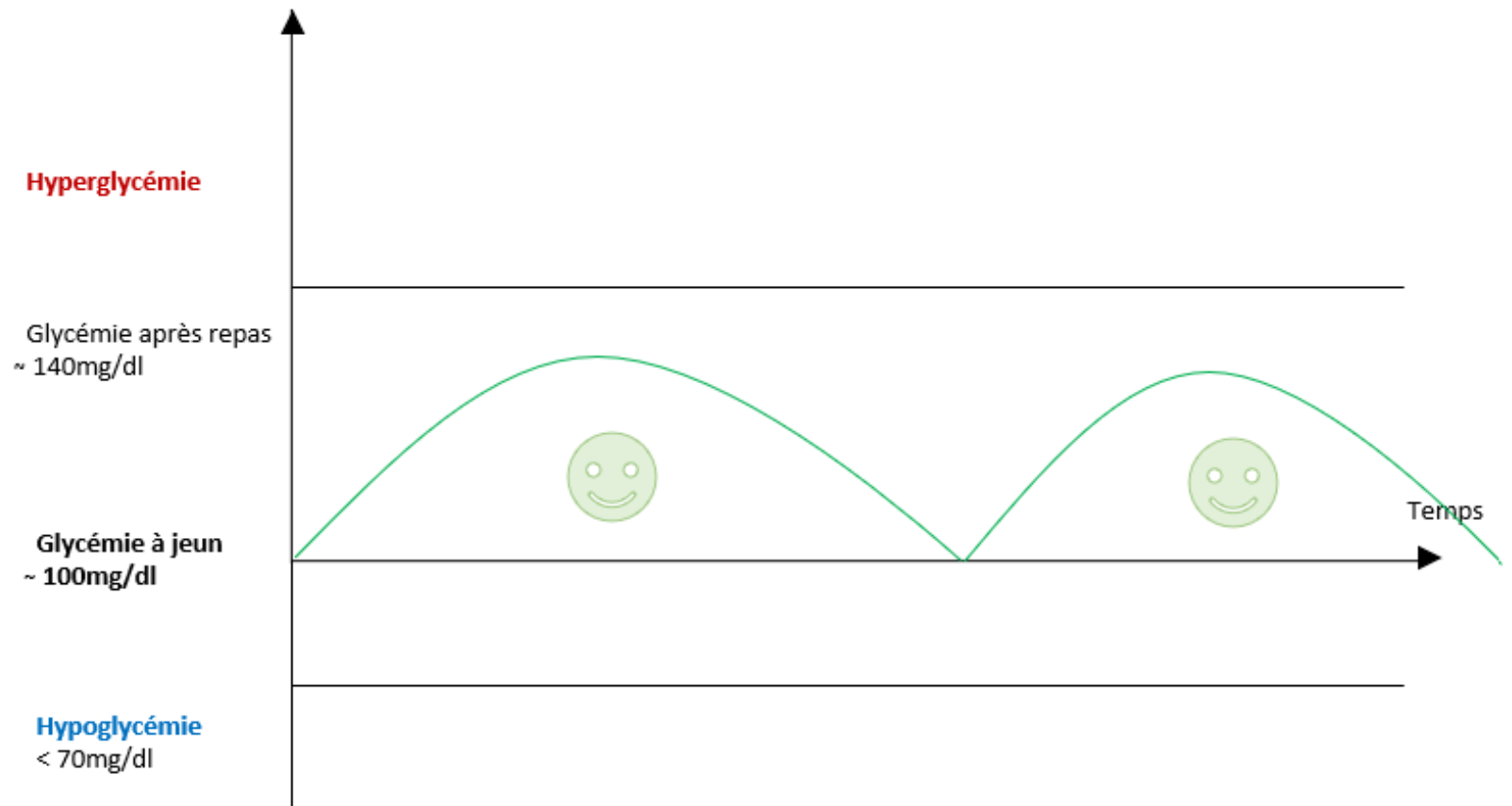
QUELLES PRIORITÉS POUR UN DIABÈTE ÉQUILIBRÉ ?

- Éviter les hyperglycémies après les repas au moment de la rupture du jeûne et du repas avant l'aube :
- Fringales
- Augmenter la soif
- Déshydratation : urines



QUELLES PRIORITÉS POUR UN DIABÈTE ÉQUILIBRÉ ?

- Fractionner ses apports en glucides du coucher à l'aube





AUTREMENT DIT...

Au moins deux repas et une collation

- Iftar
- Collation de nuit
- Suhoor

Repas complets et variés !



SUHOOR

Repas vivement conseillé !

- Aliments riches en fibres : comme les céréales complètes, les avoines, ainsi que fruit et légumes.
- Protéines : comme les œufs, les produits laitiers, et les légumineuses.
- Matière grasse : oléagineux (noix, ...), huile d'olive, d'argan, olives, avocat, ...
- Liquides : boire suffisamment d'eau pour rester hydraté tout au long de la journée ; éviter les boissons riches en caféine.



IFTAR

Entrée :

- Eau
- Lait demi-écrémé
- Dattes : 1 à 3 maximum

1 seule si chabakia

- Soupe : Harira, chorba, à base de légumes, de légumineuses, céréales complètes)...
- Salade – crudités



IFTAR

Attention aux produits sucrés : pâtisseries et boissons !

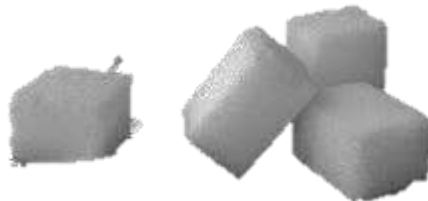
• 1  = 17  = 408 calories !



=

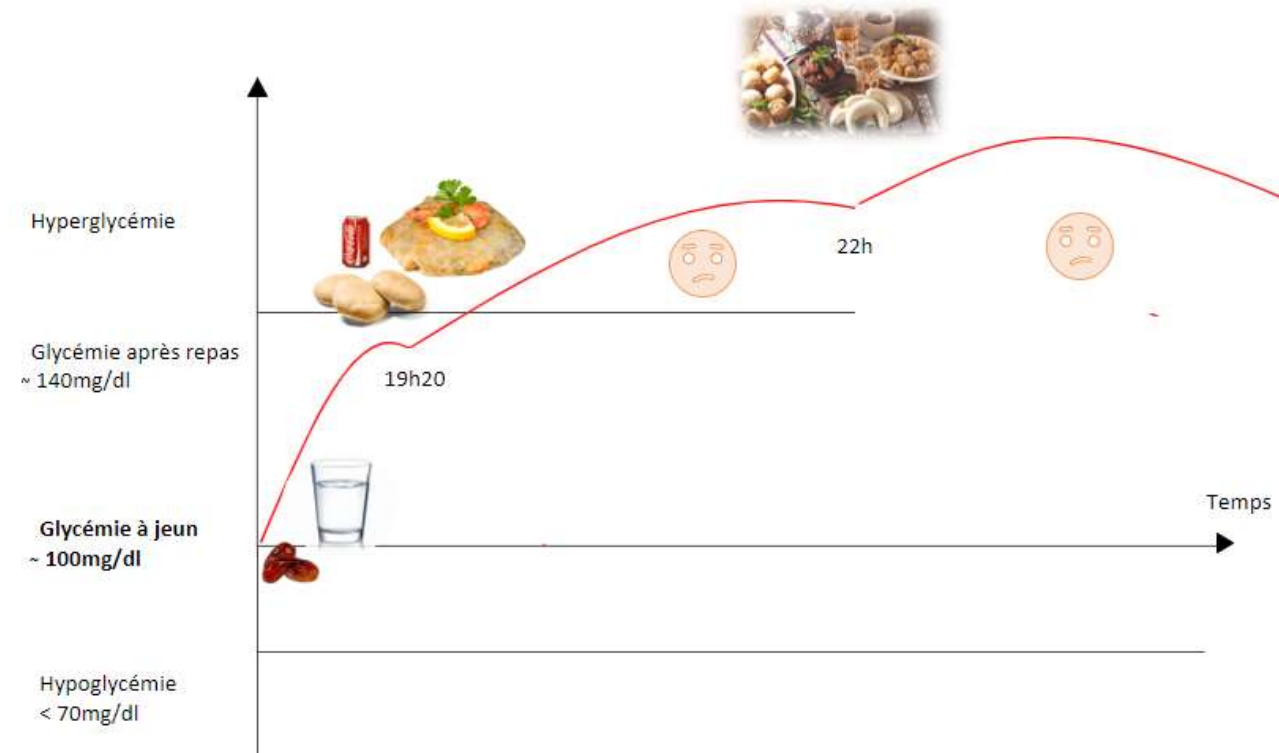


7 morceaux de sucre



IFTAR

Glucides et glycémie
(taux de sucre dans le sang)
Premier cas de figure



IFTAR

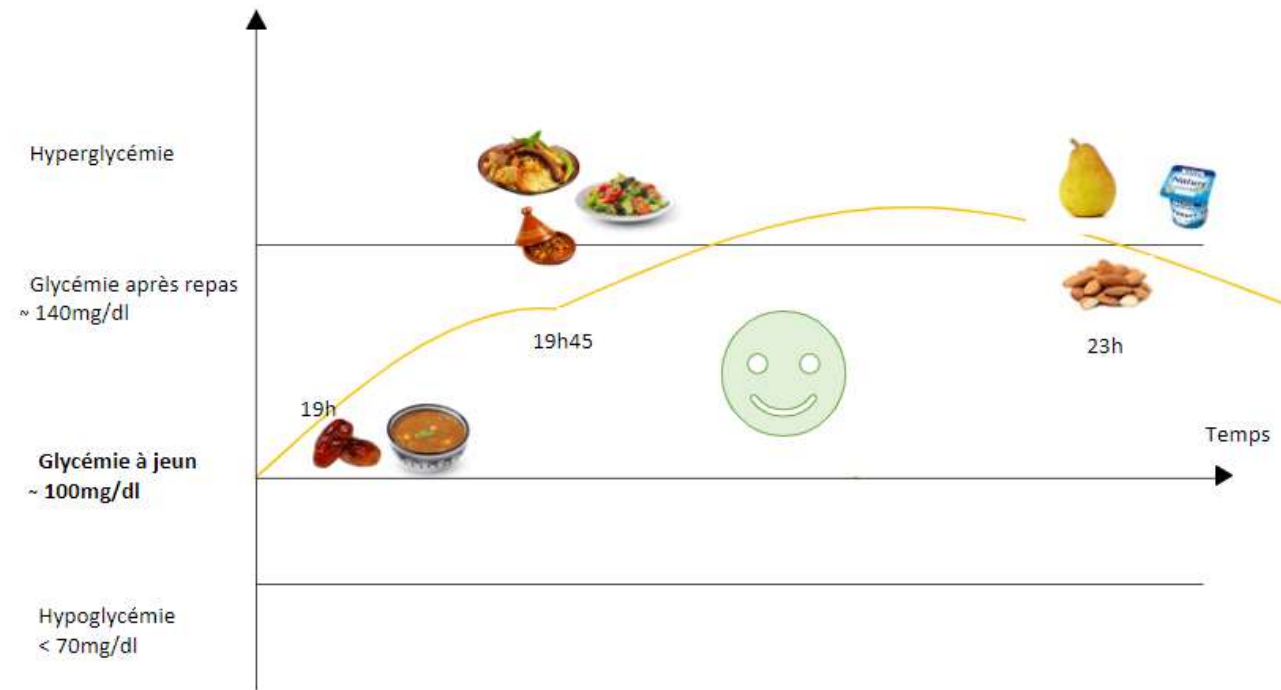
Repas principal complet

- ½ Légumes cuits et salades
- ¼ Pommes de terre, pâtes, riz, semoule, boulgour, manioc, fufou, haricots secs, ...
- ¼ volaille (poulet, dinde); poissons (min 1x/sem); viande (veau, bœuf, lapin, ...), œufs



IFTAR

Glucides et glycémie
(taux de sucre dans le sang)
Second cas de figure



COLLATION DE NUIT



Comment se resucrer en cas d'hypoglycémie (70mg/dl)

- 1/3 de cannette ou 1/2 verre (150ml) de limonade sucrée (PAS LIGHT) OU une petite cannette de 150ml
- 1 c. à soupe de sirop de fruits (grenadine, menthe,...) dans 1/2 verre d'eau
- ou 1 petit verre de jus de fruit 100% pur jus maximum 200 ml (berlingot)



- ou 3 morceaux de sucre dilués dans 1/2 verre d'eau ou 1/2 tasse de café, de thé ou de tisane
- À défaut d'un liquide sucré vous prendrez 4 tablettes de dextrose (Dextro Energy©)

BROCHURE DIABÈTE ET RAMADAN

Diabète & Ramadan



Quelques conseils pour jeûner en sécurité



Prise en charge du diabète pendant le Ramadan



Puis-je jeûner ?

La pratique du jeûne durant le mois de Ramadan **n'est pas sans conséquence** pour la personne diabétique. Pour rappel, jeûner implique de ne pas boire ni de manger entre l'aube et le couché du soleil.

Comment se préparer ?



Il est recommandé à la personne diabétique de consulter son médecin traitant au moins **1 mois avant** le début du Ramadan. Ainsi, le médecin pourra évaluer dans quelle mesure son patient pourra pratiquer le jeûne sans risquer de déséquilibrer son diabète.



Les repas du Ramadan



En résumé



Prenez le temps de manger lentement, de bien mâcher pour éviter les sensations de lourdeur après le repas et facilité la prière du soir.
N'hésitez pas à demander l'avis de votre diététicienne pour des conseils personnalisés.



MERCI POUR VOTRE ATTENTION

RAMADAN MUBARAK

