

Vous souhaitez participer à une
démarche innovante ?

Inscrivez-vous dans la cohorte
Responsabilité Populationnelle !

Meilleur partage d'informations entre les
professionnels qui vous accompagnent,
conseils, accompagnement personnalisé,
rappels des rendez-vous importants ...



Pour nous contacter :

SMS : 06 29 85 02 19

Mail : rp@gh70.fr



Comment s'alimenter quand on est diabétique ?



Vous avez des questions ?

Les diététicien(ne)s de l'hôpital vous répondent !



Ma grand-mère diabétique avait supprimé le **pain**, les pommes de terre et le riz : qu'en pensez-vous ?

Le pain et les féculents apportent l'énergie nécessaire à l'organisme et permettent de maintenir une bonne glycémie. Il est recommandé d'en consommer à chaque repas en fonction de son activité.



J'ai lu sur un magazine qu'il est préférable de consommer les produits céréaliers **complets** lorsqu'on est diabétique...

Vrai, les céréales complètes et les légumes apportent des fibres qui favorisent un meilleur équilibre de la glycémie.



Des amis m'ont dit que les diabétiques n'avaient pas le droit de manger des frites, des fast-food, des **pizza** ...

Faux, les produits gras ne sont pas interdits. Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, leur consommation doit rester occasionnelle.



J'ai lu sur internet que les diabétiques n'ont pas le droit de consommer des **produits sucrés**...

Faux, les produits sucrés peuvent être consommés en fin de repas.

Ma voisine m'a dit qu'il vaut mieux consommer des **légumes** plutôt que des féculents quand on est diabétique...

Dans le cadre de l'équilibre alimentaire chez la personne diabétique, légumes verts et féculents font partie de son quotidien.



Je suis diabétique, je n'ai plus le droit de manger de bananes ?

Vous pouvez consommer 2 à 3 fruits par jour en les variant en tenant compte des saisons.

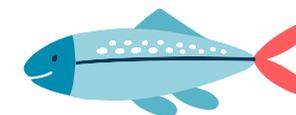


Mon coiffeur me conseille de ne plus manger de **carottes** et de betteraves parce qu'elles sont sucrées...

Faux, les carottes et betteraves sont des légumes et ils contribuent à l'équilibre alimentaire.



Plus d'idées de recettes :



Aujourd'hui, **on ne parle plus de régime pour les personnes diabétiques**, mais d'une **alimentation équilibrée** et variée. Celle-ci fait partie du traitement non médicamenteux du diabète, de même que la pratique d'une **activité physique** régulière adaptée. C'est une alimentation bénéfique pour la santé, **sans aliment interdit** qui couvre vos besoins.