

Continue



Menu pour diabétique type 1 pdf

Lorsque le diagnostic du diabète de type 1 (DT1) est établi, on imagine souvent devoir adopter un régime alimentaire drastique. Si cela peut être bénéfique au début, pour apprendre à ajuster ses doses et à calculer ses apports journaliers, il ne s'agit en aucun cas d'une fatalité. En dehors de quelques ajustements, pour une personne avec un diabète de type 1, l'alimentation est une alimentation équilibrée, variée et diversifiée habituelle. Les petits plaisirs et collations ne sont pas à sacrifier ! N'oublions pas qu'il existe autant de diabètes que d'individus, et qu'il est donc important, pour bien gérer sa glycémie et ses besoins en insuline, d'avoir recours aux conseils d'un diabétologue. Voici quelques recommandations complémentaires pour bien concilier diabète type 1 et alimentation. Les repas avec un DT1 : manger à heures fixes
Lorsqu'on vit avec un diabète, dans la mesure du possible (même si on s'octroie une grasse matinée), on conserve trois repas principaux par jour espacés de 4 à 6 heures. Les collations comme le goûter sont bien évidemment possibles, de préférence 2-3h après le repas pour limiter le risque de surdosage si on s'injecte de l'insuline (le bolus du dernier repas étant actif jusqu'à 4h après en fonction de la sensibilité de chacun à l'insuline). En fonction de chacun-e, certains aliments peuvent être conseillés ou déconseillés avec un diabète type 1. Les crudités ou oléagineux, sauf avis médical contraire, peuvent être consommées à tout moment de la journée. Les sucres raffinés contenus dans les gâteaux, confitures, friandises ou encore céréales sucrées sont à limiter autant que possible. Ces conseils sont par ailleurs valables pour le régime alimentaire de tou-te-s, avec ou sans diabète ! Calculez les apports en glucides au quotidien
La quantité de glucides journalière conseillée1 dépend de différents facteurs comme l'âge, le sexe, la taille, le poids et le niveau d'activité physique ou émotionnel. Pour bien gérer son DT1, les portions de glucides à consommer s'adaptent donc à chacun. Aujourd'hui, le régime "low carb" - soit une alimentation pauvre en glucides - est populaire parmi toutes les personnes vivant avec un diabète, et pas seulement les sportifs ! Certains font aussi la part belle aux aliments à faible index glycémique, comme les lentilles, le riz complet, le quinoa ou les amandes. Ces derniers permettent a priori un meilleur contrôle des pics de glycémie au moment des repas. Pour tous les "glucidivores", pour des repas adaptés au diabète type 1, essayez de privilégier les glucides complexes (féculents complets et riches en fibres : pains à farine complète, légumineuses comme les lentilles ou les pois chiches, riz basmati complet). Comparés aux glucides simples (sucre blanc, riz et pâtes très cuits, pain blanc, pâtisseries, miel, fruits...), les glucides complexes sont absorbés plus lentement par l'organisme, font augmenter le taux de sucre progressivement dans le sang et offrent un sentiment de satiété durable. Si sucres rapides il y a, gardez-les pour la fin du repas pour éviter le fameux pic de glycémie. Pour gérer au mieux diabète type 1 et alimentation, vous pouvez composer votre menu pour la semaine et planifier vos repas en fonction de tableaux alimentaires comparant l'indice glycémique de chaque aliment. Voici par exemple une liste d'aliments catégorisés selon leur indice glycémique faible, moyen ou élevé : Source : Pas de régime pour diabète type 1, juste les bonnes quantités
Vivre avec un DT1 ne signifie pas manger moins. L'organisme a besoin d'une certaine quantité de nourriture propre à chacun pour vivre correctement. L'insulinothérapie fonctionnelle permet d'apprendre à doser l'insuline en fonction des apports alimentaires et non l'inverse. Des sessions d'éducation thérapeutique sont régulièrement proposées dans les hôpitaux, n'hésitez pas à vous renseigner. Sans balance à disposition, voici quelques astuces pour évaluer les quantités lors de vos repas ou collations : - Le bout du pouce équivaut à une cuillère à thé, soit une portion d'huile - Tout le pouce représente 15ml, soit une cuillère à soupe. - La paume de la main équivaut à 90g de protéines soit une portion - Une poignée équivaut à 250 ml, soit deux portions de féculents, fruits ou légumes. Attention, tous les fruits ne contiennent pas la même quantité de glucides. Vous pouvez notamment vous référer à la liste d'aliments ci-dessus pour comparer leurs indices glycémiques
Vous avez un doute sur la composition d'un aliment ? Vérifiez en ligne grâce à l'outil Ciqual ou l'application Open Food Facts. La bonne alimentation avec un DT1 - celle qui vous fait plaisir
Pour gérer votre diabète type 1 et votre alimentation au quotidien, il est également important de surveiller les apports en matières grasses qui ne devraient généralement pas excéder un tiers de nos apports énergétiques journaliers. On évitera donc d'avoir la main lourde avec la vinaigrette dans la salade. Réduire sa consommation de graisses animales (viande rouge, charcuterie, fromage, crème) est également une bonne idée. Pour autant, la gourmandise est permise ! On privilégiera simplement les cuissons légères, en jouant sur les équivalences glucidiques pour varier les goûts. Vous aimez cuisiner ? Tant mieux, vous aurez la main sur les quantités ! Et puis, si finalement vous avez envie de manger dans votre fast-food préféré (kébab, pizza, hamburger, etc.), on ne vous jettera pas la pierre : c'est permis aussi ☺
Quand on vit avec un diabète de type 1, chaque repas compte. Ce n'est pas seulement une question de manger équilibré, mais aussi de savoir comment chaque aliment va influencer la glycémie. Faut-il éviter les féculents ? Peut-on encore manger du pain ? Doit-on peser tout ce qu'on mange ? Autant de questions légitimes, et rassurez-vous, on va y répondre simplement.L'objectif, ce n'est pas de transformer chaque repas en un casse-tête mathématique, mais de trouver un rythme alimentaire qui vous convient, qui s'adapte à votre insuline et qui, surtout, reste un plaisir. Parce que oui, bien manger avec un diabète, ce n'est pas renoncer aux bonnes choses, c'est apprendre à mieux les choisir.Alors, concrètement, à quoi ressemble une semaine de repas équilibrés quand on est diabétique de type 1 ? Installez-vous confortablement, on va voir ça ensemble.Les bases d'une alimentation adaptée au diabète de type 1Glucides, insuline et glycémie : trouver le bon équilibreOn ne va pas tourner autour du pot : les glucides sont au cœur de la gestion du diabète de type 1. Pourquoi ? Parce qu'ils ont un impact direct sur la glycémie et donc sur le dosage de l'insuline. Mais attention, tous les glucides ne se valent pas.Une baguette blanche et un bol de lentilles, par exemple, contiennent tous les deux des glucides, mais leur effet sur la glycémie est radicalement différent. L'un va provoquer un pic rapide (coucou l'hyperglycémie), tandis que l'autre va libérer son glucose lentement et de manière plus stable. Moralité ? Privilégier les glucides complexes comme les légumineuses, les céréales complètes et les légumes riches en fibres.Les aliments à privilégier et ceux à limiterLe but ici, ce n'est pas d'établir une liste de "bons" et de "mauvais" aliments, mais plutôt de comprendre lesquels sont nos meilleurs alliés et lesquels méritent un peu plus de modération.Ceux qu'on adore (et qu'on met au menu sans hésiter) :Les légumes : crus, cuits, en soupe, en salade... Plus il y en a, mieux c'est ! Riches en fibres, ils ralentissent l'absorption du glucose et évitent les variations brutales de glycémie.Les féculents complets : riz basmati, pain complet, patate douce, quinoa... Ils rassasient mieux et limitent les pics.Les protéines : poisson, volaille, tofu, œufs... Elles n'ont pas d'impact direct sur la glycémie et apportent de l'énergie.Les bonnes graisses : avocat, huile d'olive, amandes... Elles aident à stabiliser le taux de sucre dans le sang.Ceux qu'on consomme avec modération :Les produits ultra-transformés : plats industriels, biscuits fourrés... Trop de sucres cachés, trop d'additifs, trop de mauvaises surprises.Les jus de fruits et sodas : même les versions "sans sucre" peuvent perturber la glycémie.Les féculents raffinés : pain blanc, pommes de terre en purée... Leur effet sur la glycémie est souvent trop brutal.Le secret, c'est donc de bien choisir ses glucides, d'associer chaque repas à des fibres et des protéines et surtout... d'adapter son alimentation à ses besoins et à son insuline.Un plan alimentaire équilibré : menus pour une semaineBon, maintenant qu'on a les bases, passons aux choses concrètes : qu'est-ce qu'on mange ? Parce que oui, savoir que les légumes sont nos amis, c'est bien, mais encore faut-il avoir des idées de repas qui tiennent la route sur une semaine. Voici un exemple de menu adapté au diabète de type 1, équilibré mais surtout gourmand.Jour 1Petit-déjeuner : Pain complet avec un peu de purée d'amandes, une poignée de noix et une pomme.Déjeuner : Salade de lentilles, avocat, tomates cerises et feta, accompagnée d'un filet d'huile d'olive.Dîner : Pavé de saumon au four, riz basmati et poêlée de légumes croquants.Jour 2Petit-déjeuner : Yaourt nature avec des graines de chia et quelques baies.Déjeuner : Filet de poulet grillé, patate douce rôtie et salade verte.Dîner : Omelette aux champignons avec une tranche de pain complet.Jour 3Petit-déjeuner : Porridge à l'avoine avec des noix et des morceaux de pommes.Déjeuner : Poisson blanc en papillote avec du quinoa et des légumes vapeur.Dîner : Salade composée avec pois chiches, concombre, fromage frais et graines de tournesol.Vous voyez l'idée : des repas simples, équilibrés et qui permettent de bien gérer la glycémie sans passer des heures en cuisine.Quelques conseils pratiques pour mieux gérer ses repasParce que ce n'est pas juste une question de "quoi" manger, mais aussi de "comment" Évitez les grosses portions d'un coup : mieux vaut fractionner ses repas pour éviter des pics de glycémie.Misez sur la cuisson douce : vapeur, papillote, grillé... Moins d'impact sur les nutriments et plus de contrôle sur la digestion.No diabolisez pas les féculents : oui, il faut les choisir intelligemment, mais ils restent essentiels pour l'énergie.En bref, bien manger avec un diabète de type 1, ce n'est pas renoncer au plaisir, c'est simplement apprendre à équilibrer son assiette et écouter son corps.Adapter son alimentation à son traitement : une question d'équilibreQuand on vit avec un diabète de type 1, on jongle en permanence entre ce qu'on mange et la quantité d'insuline nécessaire. Ce n'est pas juste une histoire de bien choisir ses aliments, c'est aussi savoir comment les répartir dans la journée pour éviter les montagnes russes glycémiques.Le défi ? Trouver cet équilibre qui permet d'être en forme, sans trop de variations. Et ça, c'est du cas par cas. Un même repas ne réagira pas de la même manière selon la personne, l'activité physique, le stress, ou même la qualité du sommeil de la veille.A lire aussi Pourquoi la vitalité diminue-t-elle après 40 ans ?Mais quelques principes restent valables pour tout le monde :Manger à heures régulières pour éviter les coups de pompe et les injections d'urgence.Associer fibres, protéines et bonnes graisses à chaque repas pour ralentir l'absorption des glucides.Ne pas supprimer les féculents, mais les choisir intelligemment (vive le riz complet et les patates douces !).Les erreurs courantes à éviterParce qu'on apprend souvent à force d'expériences (et parfois d'erreurs), voici quelques pièges classiques à contourner :. Se méfier des "faux amis" Un jus de fruits "sans sucres ajoutés" ? Oui, mais plein de fructose, qui fait grimper la glycémie aussi vite qu'un bonbon. Un granola "healthy" ? Souvent un piège, car bourré de sucres cachés. Lire les étiquettes, c'est la clé.2. Se priver trop sévèrementOn peut vouloir trop bien faire et finir par avoir une alimentation trop stricte, trop faible en glucides, ce qui complique la gestion de l'insuline. L'important, c'est la régularité, pas l'excès dans un sens ou dans l'autre.3. Oublier l'impact du stress et du sommeilMême avec une alimentation parfaite, un sommeil chaotique ou une journée stressante peut faire exploser la glycémie. Le corps, c'est un tout, et bien manger, c'est aussi penser à son bien-être général.Gérer son diabète au quotidien, ce n'est pas juste compter les glucides ou suivre un plan alimentaire au gramme près. C'est avant tout écouter son corps, tester, ajuster, et surtout ne pas culpabiliser au moindre écart.Le plus important ? Trouver une alimentation qui fonctionne pour vous, qui soit simple à suivre et qui vous permette de profiter de vos repas sans stress. Parce qu'après tout, bien manger, c'est aussi se faire plaisir.Un dernier mot : avancer à son rythmeSi on devait retenir une seule chose, ce serait celle-ci : il n'y a pas de régime parfait, juste des ajustements qui permettent de mieux vivre avec son diabète. Ce qui fonctionne pour quelqu'un d'autre ne sera pas forcément adapté à votre quotidien, et c'est normal.Il y aura des jours où tout roule, où les repas sont bien équilibrés, où la glycémie reste stable. Et puis, il y aura aussi des moments où rien ne se passe comme prévu : un écart, une mauvaise nuit, une dose d'insuline mal ajustée... Ce n'est pas un drame. On apprend, on s'adapte, et surtout, on ne se flagelle pas.L'important, c'est de rester à l'écoute de son corps, de ne pas hésiter à tester de nouvelles choses et, bien sûr, d'échanger avec son médecin ou son diététicien quand un doute persiste. Parce que gérer son diabète, ce n'est pas juste une question de chiffres ou de règles figées, c'est avant tout une démarche personnelle, qui doit s'adapter à votre mode de vie et non l'inverse.Alors, on respire, on expérimente, et surtout... on continue à profiter de chaque repas avec plaisir !