



RESEAU LIMOUSIN NUTRITION

Résidence L'Art du Temps

16, rue du Cluzeau

87170 ISLE

Tél. : 05 55 78 64 36

Fax : 05 55 78 64 37

Mail : linut@wanadoo.fr

www.linut.fr

L'alimentation de la personne âgée diabétique

L'alimentation fait partie du traitement du diabète, tout comme l'activité physique et les médicaments.

Le but est d'**équilibrer le diabète**, c'est-à-dire **éviter** d'être en **hyperglycémie** (taux de sucre trop élevé dans le sang) ou en **hypoglycémie** (taux de sucre trop bas dans le sang).

ALIMENTATION DIABÉTIQUE = ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE



AU MINIMUM 3 REPAS PAR JOUR

Veillez à ce que votre jeûne nocturne ne dépasse pas 12h afin d'éviter les hypoglycémies (nombre d'heures entre la fin du dîner et le début du petit déjeuner).

DES REPAS COMPLETS

Le repas apportera un minimum de glucides (sucres) : on **privilégiera les glucides d'absorption lente apportés par les féculents**, qui diffusent de l'énergie sur le long terme. A l'inverse, les sucres rapides apportés par les produits sucrés ont tendance à entraîner une hyperglycémie lorsqu'ils sont consommés seuls. Ils pourront être apportés en quantité modérée, en fin de repas. Leurs sucres se mélangeront alors avec les autres aliments et ils seront absorbés plus lentement.

Un repas complet permet de ralentir l'absorption des glucides. Plus précisément, les sucres seront ralentis par : les **fibres** (légumes, fruits, céréales complètes), les **protéines** (viande, poisson, œufs, produits laitiers), les **graisses** (huile, beurre, crème fraîche...), la cuisson « al dente »...

On cherchera donc à avoir des **repas complets**, en veillant à la **présence de féculents et légumes midi et soir**, au sein du menu mais pas forcément du plat principal. Chaque repas apportera également un peu de matière grasse (de préférence des graisses végétales insaturées protectrices pour le cœur telles que l'huile d'olive, l'huile de colza, l'huile de noix...) et des protéines (viande, poisson, œufs, produits laitiers).

QUELQUES EXEMPLES DE MENUS COMPLETS

Carottes râpée vinaigrette
Bœuf bourguignon - **Pommes de terre**
Fromage
Compote
Prévoir une quantité suffisante de carotte afin d'avoir un équilibre entre légumes et féculents

Couscous
Yaourt
Fruit

Salade Piémontaise
Émincé de volaille
Haricots verts
Riz au lait

Potage de **légumes** et **féculents**
(**pommes de terre**, petites **pâtes**...)
Jambon
Fromage
Fruit
*Compléter avec suffisamment de **pain** pour avoir assez de féculents*

En marron : féculent ; **En vert** : légume

+ **pain** et **eau** à chaque repas

VARIER LES FECULENTS ET LES LEGUMES

FÉCULENTS

Pain
Biscottes
Farine
Pomme de terre
Pâtes
Semoule
Riz
Légumes secs
Lentilles
Haricots blancs
Haricots rouges
Flageolets
Fèves
Pois chiches
Pois cassés

Maïs
Tapioca
Petits pois
Ignames
Patates douces
Bananes plantains
Manioc
Châtaignes
Marrons

LÉGUMES

Artichaut
Asperges
Aubergine
Avocat
Betteraves
Blettes
Brocolis
Carottes
Céleri
Champignons
Tous les choux
Concombre
Courgette
Endives
Épinards

Fenouil
Haricots beurres
Haricots verts
Navets
Panais
Poireaux
Poivrons
Potiron
Radis rose
Ratatouille
Salade verte
Salsifis
Tomate
Topinambour

N'OUBLIEZ PAS L'ACTIVITE PHYSIQUE



Une activité physique régulière adaptée à vos possibilités vous aidera à équilibrer votre diabète sur le long terme. De plus, si ponctuellement vous faites un repas trop copieux ou trop riche en sucre, la « promenade de digestion » vous permettra de faire descendre plus rapidement le taux de sucre dans votre sang.