

En pratique...

- Éviter de cuisiner au beurre, préférer la cuisine à l'huile végétale.
- Varier vos consommations d'huiles. Voici des associations intéressantes pour la cuisson et l'assaisonnement :

Cuisson	Assaisonnement
Huile d'olive	+ Huile de colza
Huile d'olive	+ Huile de tournesol
Huile d'arachide	+ Huile de noix
Huile de pépins de raisin + Huile de colza + huile de noisette	

- Contrôler vos quantités d'huile végétale : 1 cuillère à soupe par repas et par personne (cuisson et assaisonnement).



- Limiter les consommations d'aliments riches en matières grasses, notamment en acides gras saturés : charcuterie, fromage, abat, beurre,
- Limiter les consommations d'aliments riches en glucides simples

Ces recommandations diététiques doivent être incluses dans *une alimentation équilibrée* et associées à *une activité physique régulière*.



NOUS CONTACTER

Centre Delta
RDC haut - Bureau N° 4 bis
4, bd de Créac'h Gwen
29000 QUIMPER
☎ 02.98.10.19.61
kerdiab@wanadoo.fr
www.kerdiab.org

Horaires :
9h00 - 12h30 13h30 - 17h00
Du lundi au vendredi

Une équipe de professionnels
à votre écoute

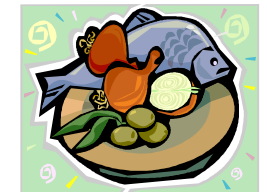
Infirmières, secrétaire,
diététiciennes et psychologue

réalisé par :
Marine MORTIER et Florence BERVAS,
diététiciennes KerDiab.



LES FRÉQUENCES ALIMENTAIRES RECOMMANDÉES

Connaître les fréquences de consommation des aliments gras et/ou sucrés afin d'équilibrer son alimentation



Les aliments sucrés

♦ Qui sont-ils ?

Le sucre (blanc et roux), les confitures (même allégées en sucre), le miel, le chocolat, les bonbons... mais ce sont aussi : les crèmes desserts, les mousses au chocolat, les yaourts aux fruits, les pâtisseries, les biscuits...



♦ Leur consommation :

Pour une personne diabétique qui souhaite surveiller son alimentation, il est recommandé **de limiter la consommation de ces aliments**. En effet, ils augmentent fortement et rapidement la glycémie.



♦ Quelle quantité ?

Malgré tout, il est important de se faire plaisir afin d'apprécier son alimentation.

Il est tout à fait possible de consommer **1 fois par semaine** :

- ♦ 1 part de pâtisserie ou 2 boules de glace
- ♦ 1 à 2 petits carrés de chocolat ou 2 à 3 biscuits secs

♦ A quel moment de la journée ?

Il est préférable de les consommer **en fin de repas**. Un produit sucré pris en dehors d'un repas fait augmenter bien plus les glycémies. En effet, au cours d'un repas, le produit sucré sera associé à des protéines (viandes, poissons, œufs...) des lipides (viandes, poisson, œufs, huiles...) et des fibres (légumes verts, céréales complètes...) ce qui implique une digestion plus lente et un impact moindre sur les glycémies.



Les aliments gras

A°) Aliments apportant des lipides insaturés : cardio-protecteurs

♦ Qui sont-ils ?

Toutes les huiles, les poissons (saumon, sardine, maquereau, thon), les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, avocats, olives...), les volailles...



♦ Pourquoi faut-il en consommer ?

Même s'ils peuvent être riches en lipides, il est nécessaire d'en consommer régulièrement, car ils apportent des acides gras essentiels. En effet, ces lipides permettent d'augmenter le taux sanguin de HDL-cholestérol : «le bon».



♦ Fréquence de consommation :

Huiles (olives, colza, tournesol, soja, noix, mélanges d'huiles...)	1 cuillère à soupe par personne et par repas. Il est important de les varier car elles sont toutes différentes.
Poisson	2 à 3 fois par semaine dont au moins 1 fois du poisson gras.
Fruits oléagineux	À l'occasion, une petite poignée.
Volailles	En alternance avec poissons, œufs et autres viandes

B°) Aliments apportant des lipides saturés : cardio-agresseurs

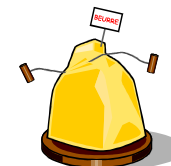
♦ Qui sont-ils ?

Charcuteries (sauf jambon), fromages, beurre, crème, viandes de bœuf, porc, mouton, veau, agneau, gibier, abats, œufs ...



♦ Leur consommation :

En cas de diabète et/ou d'obésité, il est recommandé **de limiter la consommation de ces aliments**. En effet, ils empêchent l'insuline de fonctionner au mieux ; on parle d'insulino-résistance. De plus une consommation excessive entraîne un risque cardiovasculaire plus élevé.



♦ Quelle quantité ?

Cependant, il est important de se faire plaisir afin d'apprécier son alimentation.

Il est tout à fait possible d'en consommer :

- ♦ **La viande** : 1 à 2 fois par jour, en alternance avec le poisson, la volaille.
- ♦ **Les œufs** : 4 à 6 œufs par semaine. En cas d'hypercholestérolémie : 3 œufs par semaine.
- ♦ **La charcuterie** (sauf jambon) : 1 fois par semaine à la place de la viande du repas.
- ♦ **Le fromage** : 30g, 1 fois par jour.
- ♦ **Le beurre** : de préférence au petit-déjeuner, 10 à 20g en fonction de chacun.

