

# Les ✌ Vrai et les ☞ Faux en diététique



## LE DIABÈTE

### Diabète et Alimentation

**1 Dans une famille, la personne diabétique doit avoir un menu différent des autres.**

☞ Faux

L'alimentation du diabétique est équilibrée et peut donc convenir à toute la famille. L'unique différence réside dans la limitation et le contrôle des sucres rapides.

**2 L'alimentation du diabétique n'est plus si restrictive qu'autrefois.**

✌ Vrai

Pendant très longtemps, l'alimentation conseillée aux diabétiques était stricte. Il était préconisé de supprimer de son alimentation toute forme de « sucre » : sucre de table, produits sucrés évidemment, mais aussi produits céréaliers (riz, pâtes, blé...), légumineuses (lentilles, haricots blancs...), les tubercules (pommes de terre, patate douce...) et fruits. On reprochait à ces aliments d'entraîner une augmentation importante de la glycémie. La découverte des index glycémiques a permis de faire évoluer les connaissances et de modifier les conseils vers une alimentation plus diversifiée.

**3 Le diabétique peut consommer des fruits.**

✌ Vrai

Les fruits ont leur place dans l'alimentation du diabétique. Lorsqu'ils sont consommés, ils entraînent une faible augmentation de la glycémie.

En mangeant 2 à 3 fruits par jour (dans le cadre des repas ou en collation), le diabétique couvre ses besoins en micronutriments (vitamines, minéraux) et en fibres.

#### **4 Le diabétique peut consommer à volonté des matières grasses.**

 **Faux**

Le diabétique présente un terrain favorable à l'apparition de maladies cardiovasculaires. C'est pourquoi, le diabétique doit rester raisonnable quant à sa consommation de matières grasses. Cela est encore plus vrai s'il y a une surcharge pondérale. Il est conseillé de privilégier les matières grasses d'origine végétale (huile d'olive, de colza, soja, noix, pépins de raisin...) par rapport aux graisses animales (beurre, crème fraîche...).

#### **5 Le diabétique doit supprimer définitivement de son alimentation les pâtisseries.**

 **Faux**

Le diabétique peut en consommer mais de façon occasionnelle et sous certaines conditions. Il sera préférable que la pâtisserie soit prise en fin de repas et non de façon isolée (exemple : lors d'une collation à 16 h avec un café). Il sera souhaitable pour limiter la surcharge en «sucres» du repas, de décompter de sa ration globale, les glucides contenus dans ce dessert sucré. La quantité doit rester raisonnable : une part suffit.

#### **6 Le diabétique ne doit pas manger de pain.**

 **Faux**

Le pain fait partie de la famille des féculents. Ce groupe d'aliments apporte des «sucres lents» qui doivent être consommés à chaque repas, sous différentes formes (pain, riz, pâtes, semoule, lentilles...). L'utilisation des équivalences permet au diabétique de respecter les quantités prescrites par le médecin, tout en variant ses choix.