

LA DIETETIQUE DU DIABETE EN 24 QUESTIONS

- 1) Quand on est diabétique, faut-il éviter de consommer du pain, des féculents et des fruits, car ils contiennent trop de sucre ?
- 2) Les légumes sont-ils pauvres en glucides ?
- 3) Le pain est-il moins sucré que les féculents ?
- 4) Les biscottes sont-elles moins sucrées que le pain ?
- 5) Y a-t-il une différence de teneur en sucre entre les pommes de terre vapeur et les frites ?
- 6) Les pâtisseries sont-elles formellement déconseillées en cas de diabète ?
- 7) Le chocolat "light" et les confitures pour les diabétiques contiennent-ils du sucre ?
- 8) La banane verte est-elle préférable à la banane mûre ?
- 9) Le raisin et les cerises sont-ils trop sucrés pour les diabétiques ?
- 10) Les substituts de repas peuvent-ils remplacer les repas du diabétique ?
- 11) Les carottes et les betteraves doivent-elles être exclues de l'alimentation du diabétique ?
- 12) Quand on est diabétique, est-il préférable de consommer les fruits au cours des repas plutôt qu'en dehors des repas ?
- 13) L'huile de tournesol et l'huile d'olive sont-elles des huiles moins grasses ?
- 14) Le beurre est-il déconseillé aux diabétiques ?
- 15) Les graisses végétales sont-elles meilleures pour la santé des diabétiques ?
- 16) Les produits allégés en graisse présentent-ils un intérêt pour les diabétiques ?
- 17) Le porc est-il déconseillé en cas de cholestérolémie élevée ?
- 18) Les beurres allégés sont-ils particulièrement indiqués aux personnes qui ont du cholestérol ?
- 19) Le Fjord qui contient 10 g de lipides pour 100 g est-il moins gras que le fromage blanc à 20% de matières grasses ?
- 20) Quand on veut perdre du poids, faut-il supprimer en priorité le pain et les féculents ?
- 21) Le Coca-Cola "light" contient-il du sucre ?
- 22) La bière light contient-elle moins de sucre qu'une bière normale ?
- 23) Toutes les boissons alcoolisées sont-elles déconseillées quand on est diabétique ?
- 24) Les boissons dites "sans sucre" n'en contiennent-elles plus du tout ?

REPONSES

1) FAUX :

- Les *sucres* ou les *glucides contenus dans le pain et les féculents* sont des *sucres lents intéressants pour le diabète*.
- *Ceux des fruits* sont des *sucres semi lents qu'il faut limiter à 3 Maximum*. Ils permettent de *maintenir la glycémie stable* dans le temps en évitant les *hypoglycémies et les sensations de faim*

↳ Néanmoins, il faut respecter la répartition journalière que la diététicienne vous a recommandée avec limitation des glucides.

2) FAUX :

- Les *légumes secs* sont riches en *glucides lents*, surtout en amidon. Ils peuvent aisément remplacer les *féculents de l'ordre d'une à deux fois par semaine* par exemple.

↳ D'une part, ils sont riches en fibres, intéressants pour réguler le transit intestinal et régulariser la glycémie.

3) FAUX :

- Le terme "*sucré*" est à remplacer par "*glucide*" afin d'être plus juste.

↳ Le pain contient plus de glucides que les féculents cuits, par contre il est moins riche que les féculents crus (100 g de féculents cuits = 30 g de féculents crus).

4) FAUX :

- Les *biscottes contiennent plus de glucides que le pain* étant donné qu'elles sont *déshydratées*, de plus elles *contiennent aussi des lipides* (1g par biscotte).

↳ On peut les remplacer par du pain : 1 biscotte = 15 g de pain.

5) FAUX :

- La *quantité de glucides* reste *inchangée*, c'est le *mode de cuisson* qui change.
- Les *frites contiennent beaucoup plus de lipides* que les *pommes de terre vapeur*.

↳ 1 assiette de frites = 8 assiettes de pommes de terre vapeur.

6) VRAI :

- Elles contiennent des *sucres rapides* et des *lipides* : *déconseillées* dans le cadre d'une alimentation équilibrée pour les diabétiques.
- Le but étant d'éviter les complications, notamment cardiaques.

↳ A consommer TRÈS exceptionnellement !

7) FAUX :

- Le *chocolat light* est *allégé en glucides* mais *contient plus de lipides* (beurre de cacao). Il est finalement *plus calorique* que le *chocolat normal*.
- Les *confitures pour diabétiques* contiennent du *fructose* (sucre de fruit).

↳ Non autorisés dans le cadre d'un régime hypocalorique.

8) **VRAI :**

- La *banane mûre contient plus de glucides* et d'amidon que la banane verte, *elle est donc intéressante en cas d'hypoglycémie par exemple.*
- ↳ La banane verte peut être consommée au même titre qu'un autre fruit.

9) **FAUX :**

- Les *raisins* et les *cerises contiennent plus de glucides semi lents.*
 - On peut *en consommer en prenant soin de tenir compte de cet apport plus élevé et en faisant attention à leur maturité.*
- ↳ 15 grains de raisins ou 15 cerises = 150 g de pomme.

10) **FAUX :**

- Un *repas de diabétique doit nécessairement contenir un apport de glucides en accord avec le traitement médical* (insuline, ADO = Anti Diabétiques Oraux), *afin de maintenir une glycémie stable.*
- ↳ Ces substituts sont essentiellement riches en protéines.

11) **FAUX :**

- *Malgré leur goût sucré, les carottes et les betteraves sont des légumes tout à fait consommables dans le cadre d'un régime pour diabétique.*
- ↳ Il faut éviter seulement leur association au même repas.

12) **VRAI :**

- Un apport en glucides semi lents entre les repas risque de déséquilibrer la glycémie.
- ↳ Il est donc préférable des les consommer en fin de repas.

13) **FAUX :**

- Toutes les huiles contiennent 100% de lipides.
- ↳ C'est leur composition en acides gras qui varie.

14) **FAUX :**

- Le beurre est une matière *grasse animale contenant beaucoup d'acides gras mono insaturés*, il apporte de la vitamine A.
- ↳ Il est à limiter surtout en cas e cholestérol.

15) **VRAI :**

- Les graisses végétales *contiennent des acides gras poly et mono insaturés.* Elles sont donc *à privilégier par rapport aux graisses animales.*
 - **Attention à la végétaline riche en acides gras saturés.**
- ↳ Leur consommation est tout de même à limiter.

16) **VRAI :**

- *Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, l'apport en lipides est de 30 à 35%.*

↳ Ils peuvent être intéressants à condition de ne pas en consommer plus que des produits normaux surtout quand il y a un excès pondéral.

17) **FAUX :**

- *Le porc contient peu de cholestérol 70 à 120 mg selon les morceaux, ce qui est peu par rapport aux recommandations journalières (300 mg).*

↳ Il faut varier les viandes et choisir les moins grasses.

18) **FAUX :**

- *Même allégé, il contient du cholestérol car le beurre est une matière grasse animale.*

↳ Son utilisation ne doit pas être excessive.

19) **FAUX :**

- *Dans ce cadre précis, il est nécessaire d'expliquer à quoi correspond le taux de 20% de matière grasse : sur 100 g de produit sec, il y a 20 g de lipides ; mais, le fromage blanc contenant 80% d'humidité, cela ramène ce fromage à 3% de matière grasse sur le produit fini.*

↳ Donc en réalité pour une portion de 100 g, le Fjord est beaucoup plus riche.

20) **FAUX :**

- *Ils permettent de maintenir la glycémie.*
- *Il est plus judicieux de supprimer les sucres purs.*

↳ Le pain et les féculents fournissent de l'énergie nécessaire à notre organisme pour la journée : **il faut seulement les limiter.**

21) **FAUX :**

- *Il contient de l'édulcorant de synthèse ayant un pouvoir sucrant intense et n'apportant pas de calories.*
- *Il faut cependant limiter la quantité car il faut éviter une accoutumance au goût sucré.*

↳ Sa consommation doit rester exceptionnelle.

22) **FAUX :**

- La quantité de glucides reste identique.
- Une *bière light* est obtenue *en diminuant la quantité d'orge, en limitant la fermentation ou en éliminant l'alcool* lors de la fermentation.
- *Elles contiennent moins d'un degré d'alcool et fournissent 21 à 29 kcal pour 100 ml (au lieu de 50 kcal/100ml).*

↳ "Light", dans ce cas, signifie allégé en alcool.

23) **VRAI :**

- *Elles apportent des sucres simples de l'énergie dite "vide" et peuvent être à l'origine d'hypoglycémie.*

24) **VRAI :**

- *Elles correspondent à une boisson sans adjonction de sucre (saccharose) le plus souvent elles contiennent des édulcorants de synthèse ou le sucre de l'aliment pour un jus de fruit par exemple.*