



Diabète et nutrition

ONETOUCH®
à vos côtés pour avancer™

Définition

La nutrition fait partie intégrante du traitement du diabète et votre implication dans la prise en charge de votre alimentation est primordiale.

Une alimentation équilibrée est un facteur de bonne santé pour tous, **en cas de diabète c'est un atout supplémentaire**.

Elle peut contribuer à :

- **Prévenir les complications vasculaires**

Il est recommandé de contrôler la quantité et la nature des lipides (ou graisses).

- **Assurer un équilibre glycémique satisfaisant**

Il est recommandé de maîtriser la connaissance sur les glucides et leur consommation.

- **Maintenir ou retrouver un poids de forme**

Il est recommandé d'équilibrer et varier son alimentation.

Contrôler la quantité et la nature des lipides

C'est réduire sa consommation d'aliments riches en graisses en :

- Limitant la charcuterie et la pâtisserie à 1 fois par semaine.
- Choisissant les fromages les moins gras.
- Réduisant la fréquence des frites, plats en sauce, plats cuisinés industriels...

C'est jouer sur le choix et les quantités de matières grasses ajoutées en privilégiant :

- Du beurre sur les tartines mais en quantité raisonnable.
- De l'huile de colza pour les vinaigrettes et de l'huile d'olive ou d'arachide pour cuisiner.



La quantité de matières grasses reste identique quelle que soit l'huile utilisée

C'est jouer sur les modes de cuisson en :

- Diminuant la quantité de matières grasses de vos recettes.
- Alternant les cuissons grillées, les cuissons vapeur, en papillotes, sautées avec peu de graisse...

Maîtriser la connaissance des glucides et leur consommation

Les glucides sont la base de notre alimentation. Ils fournissent plus de la moitié de l'énergie nécessaire à notre organisme.

Dans quels aliments trouve-t-on les glucides ?

Les féculents

Pain, pommes de terre, pâtes, riz, légumes secs... sources d'amidon et de fibres. Doivent être présents à chaque repas.



Les légumes et les fruits

Riches en vitamines et en minéraux, sources de fibres, ils aident au maintien du poids et diminuent la sensation de faim. Au minimum 5 fruits et légumes par jour.



Les sucreries

Sucre, miel, confiseries, pâtisseries... apportent seulement de l'énergie et sont dépourvus d'intérêt nutritionnel. Ce sont essentiellement des « aliments plaisir » qui peuvent être inclus de manière exceptionnelle dans les repas.
Ne pas en abuser !



Qu'est-ce que l'index glycémique ?

Au cours de la digestion, les glucides des aliments sont transformés en glucose.

La vitesse de passage du glucose dans le sang est plus ou moins rapide selon l'aliment consommé : c'est ce qu'on appelle l'index glycémique.

Pour assurer un bon équilibre de la glycémie, féculents, légumes ou fruits doivent être présents à chaque repas.

Les fibres contenues dans ces aliments régulent l'absorption des glucides. Cette absorption est également modifiée par le degré de cuisson des aliments, leur nature solide ou liquide, ainsi que l'association à d'autres aliments tels que viandes, fromages, matières grasses... au cours d'un même repas.

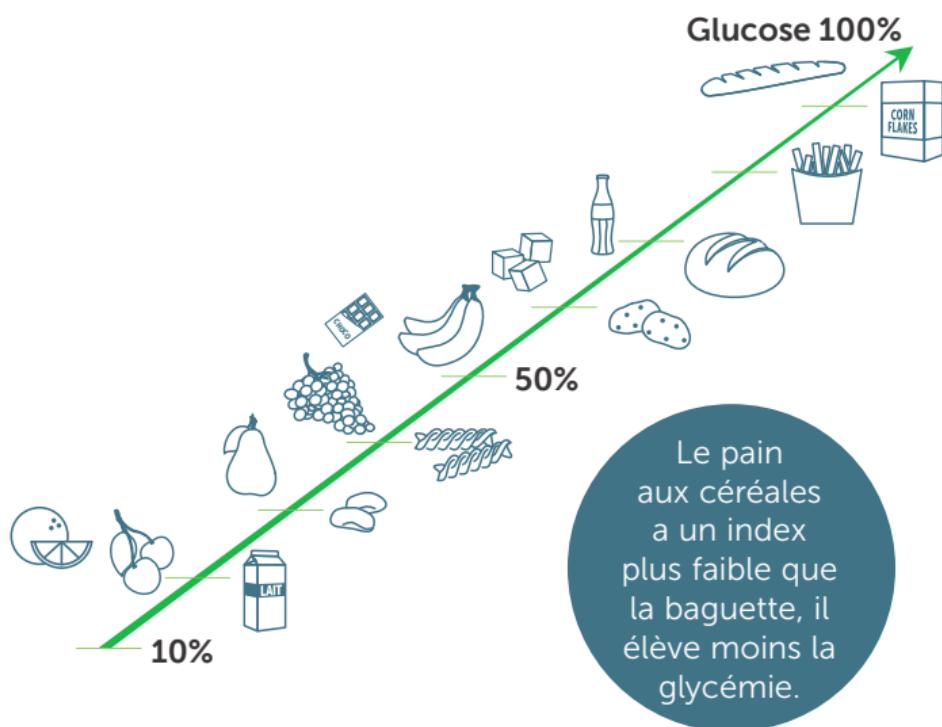
Ces différents facteurs influent sur l'index glycémique.

Un repas de composition variée garantit un meilleur équilibre de la glycémie.



L'index glycémique en pratique

A teneur en glucides équivalente pour un même type d'aliment, l'action sur la glycémie est différente. Plus l'index est élevé, plus l'aliment est hyperglycémiant.



Maintenir ou retrouver son poids de forme

C'est assurer l'équilibre entre ses apports énergétiques et sa dépense physique.

- **Pour se dépenser :** bougez ! Marcher chaque jour, prendre les escaliers...
- **Pour éviter les excès :** attention aux calories superflues apportées en particulier par les boissons sucrées ou alcoolisées. Déconseillées pour tous, en particulier en cas de diabète car ces boissons perturbent la glycémie.

Équilibre au quotidien : l'application du PNNS*



Produits sucrés : limiter la consommation



Matières grasses ajoutées : limiter la consommation



Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs : 1 à 2 fois par jour



Laits et produits laitiers (yaourts, fromages) : 3 par jour



Fruits et légumes : au moins 5 par jour



Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs : à chaque repas et selon l'appétit



Boissons : de l'eau à volonté

La mise en place de mesures hygiéno-diététiques efficaces est un préalable nécessaire tout au long de la prise en charge du diabète.

*PNNS : Programme National Nutrition Santé.

PNNS 2017–2021 : Révision des repères nutritionnels pour les adultes. Ces quantités peuvent être personnalisées à un niveau différent par votre médecin.

Document réalisé avec les diététiciennes du Centres Hospitalier du Mans.

Découvrez les lecteurs de glycémie de la gamme OneTouch®

avec

ColourSure™

Pour vous aider à mieux comprendre vos résultats.



OneTouch
Select® Plus



OneTouch Verio Flex®
et l'application mobile
OneTouch Reveal®



www.gammeOnetouch.fr



info@gammeonetouch.fr



0 800 459 459

Service & appel
gratuits

ONETOUCH®

à vos côtés pour avancer™

Il est important de bien paramétrer le dispositif selon les objectifs fixés par le médecin afin de définir l'affichage du code couleur (ColourSure™).

02/2018. Les lecteurs de glycémie OneTouch Verio Flex®, OneTouch Select® Plus sont des dispositifs d'AutoSurveillance Glycémique (ASG) destiné aux personnes atteintes de diabète.

L'ASG est employée lorsqu'elle est susceptible d'entraîner une modification de la thérapeutique ; elle doit être systématique et pluriquotidienne dans le diabète de type 1 et limitée à certains patients dans le diabète de type 2. Elle nécessite une éducation avec un professionnel de santé. Lire attentivement la notice. En cas de discordance entre le résultat et votre état de santé actuel, contactez votre professionnel de santé. Ces produits sont personnels, ne partagez avec aucune autre personne vos produits. Merci de suivre les instructions de votre professionnel de santé. Ces dispositifs médicaux de diagnostic in vitro sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE.

L'application mobile OneTouch Reveal® – interface patient – disponible en option, est destinée aux patients atteints de diabète, et est conçue pour recueillir et présenter les résultats des produits LifeScan. OneTouch Reveal® – interface patient – n'est pas un dispositif médical et ne se substitue pas aux conseils des professionnels de santé. Lire attentivement la notice.

■ LifeScan Europe, division de Cilag GmbH International (Zug - Suisse). FR/GEN/0418/0024 - 1412LFSGP002 (Rev.03)

© LifeScan Europe, Division of Cilag GmbH International.

LIFESCAN – 1 rue Camille Desmoulins – 92130 Issy-les-Moulineaux - S.A.S. au capital de 1 112 064€ - 330 202 334 R.C.S. Nanterre