

Le conseil diététique vous

un forum

« Je suis une personne diabétique de type 2. Comment bien manger ? »



Des conseils pour gérer ses repas. Pour qui ? Pourquoi ? Par qui ?

Manger est un acte vital : on mange par faim, sans faim bien sûr mais aussi de trop, trop peu, par ennui, par tristesse, par habitude... En résumé sans faim ni fin... On pourrait décliner à l'infini sur cet acte.

Quand la maladie s'en mêle, manger peut devenir une des façons de se soigner. Et quand la maladie est chronique, nous sommes bien obligés de composer avec ce que l'on devrait manger et ce que l'on a envie de manger. Le but est de trouver le subtil équilibre entre le plaisir de manger et l'équilibre alimentaire en s'arrangeant pour que ce qui nous plaît nous nourrisse et ce qui nous nourrit nous plaise.

Tout le monde connaît au moins une personne diabétique dans son entourage et tout le monde mange... Donc tout le monde croit savoir ce que les personnes diabétiques doivent manger. De plus, internet, les médias et la presse non spécialisée ajoutent leurs informations bien « intentionnées »...

Chaque personne diabétique est cependant particulière de par son type de diabète, son traitement, sa culture, sa situation familiale et socio-économique.

Le Conseil diététique de l'ABD a voulu réaliser un outil pratique, simple et visuel destiné aux personnes diabétiques de type 2. Nous le voulions simple, mais sa réalisation a été loin de l'être ! Il a nécessité de nombreuses discussions au sein de notre groupe. Trouver un juste milieu entre le « trop » simple et le « trop » compliqué explique la longue gestation du projet.

Enfin il est là, finalisé, sponsorisé et à la disposition des médecins généralistes, des diététiciens, des infirmières d'éducation qui le souhaitent, dans l'objectif commun que nous avons tous d'informer correctement les personnes diabétiques.

Les 3 assiettes représentent les 3 repas de la journée, avec un partage en tiers pour le petit déjeuner et en quart pour le repas du midi et du soir. Ce partage permet d'éviter la pesée des aliments mais insiste sur les proportions entre les portions d'aliments. Les légumes (source de fibres), les féculents (source d'amidon) et les viandes, poissons, œufs (source de protéines) sont les acteurs principaux de ces assiettes. Les verres nous rappellent de boire de l'eau... même sans soif.

Nous avons développé quelques items qui nous semblaient essentiels.

Rappelons également que l'alimentation de la personne diabétique de type 2 devrait être un modèle pour le restant de la population : il ne s'agit pas de s'imposer un régime restrictif, mais d'avoir une alimentation équilibrée et d'y ajouter quelques activités physiques régulières adaptées à nos aptitudes.

Nous vous le laissons découvrir. La conclusion la plus juste de cette aventure, c'est Paracelse au 15ème siècle qui nous la donnait : « Tout est poison, rien n'est poison, tout dépend de la dose ».

Ce dépliant est disponible sur simple demande auprès du secrétariat de l'ABD au 02 / 374 31 95 ou par courriel à : abd.diabete@diabete-abd.be