



DIABÈTE et ALIMENTATION

Nutrition
De la prévention à la thérapeutique
& endocrinologie

DZ23CAREPAT00001



Visitez **MONDIABETE.DZ**
pour plus d'informations
sur votre diabète

NovoCare[®]

MÉMO



LE DIABÈTE: QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le diabète est une maladie multifactorielle qui se caractérise par une **hausse de la concentration de sucre dans le sang (= hyperglycémie)**, donc un taux de glucose (glycémie) trop élevé. On distingue principalement deux types de diabète :

LE DIABÈTE DE TYPE 1

- Habituellement découvert chez **l'enfant, l'adolescent ou le jeune adulte**.
- Il se révèle rapidement, en général en quelques mois ou semaines.
- **Le pancréas n'est plus du tout capable de fabriquer de l'insuline.**
- Or, l'insuline **permet aux cellules de capter le sucre dans le sang** pour l'utiliser dans **les muscles** par exemple et ainsi avoir de l'énergie.
- Sans insuline, **le sucre s'accumule** dans le **sang** faisant ainsi monter **la glycémie**.

LE DIABÈTE DE TYPE 2

- Il apparaît le plus souvent chez l'adulte.
- Souvent **découvert par hasard**, parce qu'il ne provoque pas de douleurs ou de symptômes d'alarme.
- Deux phénomènes en sont responsables à des degrés variables : **le pancréas ne produit pas assez d'insuline**, ou bien **l'insuline n'est pas suffisamment performante pour accomplir ses fonctions** (on parle d'"**insulino-résistance**").
- Les organes ne reçoivent pas la quantité d'énergie suffisante pour fonctionner correctement.

QUE FAUT-IL FAIRE ?

Apprendre que l'on a un diabète peut influencer sur l'humeur et la vie au quotidien. Ce n'est pas toujours facile de faire face à ces changements, il faut une grande force affective pour y arriver. Au fil du temps, **votre maladie évolue**, il est normal que **votre traitement suive le même chemin**. Le diabète se soigne très bien mais ne

guérit pas. Pour vous sentir mieux, il est important de bien suivre votre traitement et de prendre de bonnes **habitudes alimentaires** sans oublier de bouger en pratiquant une **activité physique**. De même, apprendre à **réduire le stress** peut faciliter la prise en charge de votre diabète au quotidien.

LES MESURES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

À la base de tout traitement de diabète figure la mise en place de ce que l'on appelle les mesures hygiéno-diététiques qui sont basées sur ces 5 piliers.



- Réguler son poids

- Penser aux fruits et légumes



- Essayer de faire des repas à heure régulière

- Manger équilibré

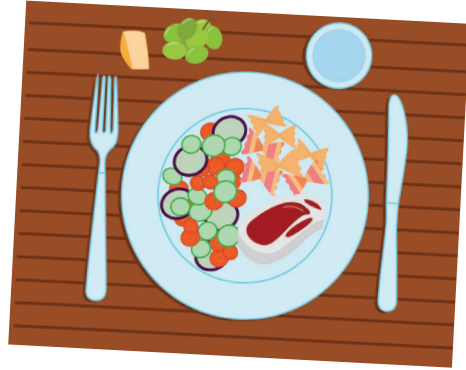


- Faire de l'activité physique

1. Alimentation et diabète... Une question d'équilibre

Que vous soyez diabétique de type 1 ou de type 2, vous devez porter une attention particulière à **votre alimentation** car elle influe sur **votre équilibre glycémique et votre poids** . Si vous êtes en surpoids, une perte de poids, même minime, a des effets positifs sur votre glycémie. **Mais attention surveiller ne veut pas dire se priver de tout !**

Gérer votre alimentation, c'est tout d'abord manger en quantité raisonnable en fonction de votre poids, votre sexe et votre activité physique habituelle, mais aussi à une fréquence régulière si vos traitements l'exigent, et en fonction de vos habitudes.



LA BONNE ASSIETTE

Tout est question de dosage. Voici des repères simples pour une assiette équilibrée :

- **la moitié de votre assiette** peut être occupée par les **légumes**,
- **1/4** par les **féculents**
- **1/4** par les **protéines** (viandes, poissons ou œufs).
- **N'oubliez pas de boire de l'eau en priorité et de consommer des laitages.**

La faim et la satiété

Adaptez votre comportement alimentaire à vos rythmes personnels et à ce que vous ressentez. Soyez à l'écoute de vos sensations ou signaux de faim, de rassasiement et de satiété. Vous pourrez ainsi adapter vos apports alimentaires aux besoins réels de votre organisme. C'est également le moyen de distinguer la faim de ce qui est plus lié au plaisir gustatif ou aux émotions (anxiété, ennui, stress... par exemple).

LES POINTS CLÉS

• Manger, lorsque vous avez faim, au moment où des sensations physiques se manifestent (ventre

- qui gargouille, baisse d'énergie, difficulté à se concentrer...)
- Découpez de petites bouchées et prenez le temps de déguster votre repas.
- Évitez les distractions durant le repas (télévision ou ordinateur), mangez lentement, en prêtant attention à ce qu'il y a dans votre assiette.
- La sensation de satiété n'est pas immédiate, laissez le temps à votre corps de vous "tenir informé" de ses sensations.
- Faites une pause au milieu de votre repas et demandez-vous si vous avez encore faim.
- Pensez à boire de l'eau tout au long du repas.



Alimentation et diabète... Une question d'équilibre

Les aliments sont classés en 7 groupes : Sucres et produits sucrés, Fruits et légumes, Céréales et dérivés, Matières grasses, Produits laitiers, Protéines (viandes, poissons, œufs), Boissons.

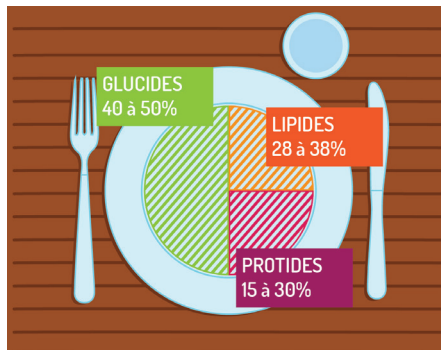


Dans l'idéal, lors d'un repas équilibré, tous les groupes d'aliments doivent être représentés. Au quotidien, les apports énergétiques pour une alimentation dite adaptée (ou équilibrée) doivent être répartis de la façon suivante :

RÉPARTITION DES APPORTS POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

• 40 à 50 % de glucides.

Aussi importants que les protéines et les féculents pour fournir à votre corps l'énergie dont il a besoin. Les fruits, le lait, le miel et tous les produits naturellement sucrés contiennent des glucides simples. Les glucides complexes sont présents dans les féculents comme les céréales, le pain, les légumineuses (haricots secs, pois, lentilles...), ainsi que les pommes de terre.



• 28 à 38 % de lipides.

Ils ont deux fonctions majeures :

- ils jouent un rôle dans le stockage de l'énergie,
- ils entrent dans la composition des membranes des cellules.

Il est important de veiller à la qualité de la répartition des graisses alimentaires en **privilégiant les matières grasses**

d'origine végétale par rapport à celles d'origine animale.

• 15 à 30 % de protéines.

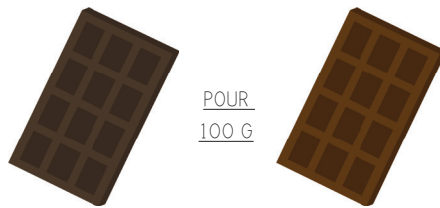
Les protéines sont indispensables au bon fonctionnement de votre corps puisqu'elles participent au renouvellement des tissus musculaires et à la création des défenses de l'organisme.

Références : Alimentation du diabétique de type 2. Recommandations de bonnes pratiques. Alfediam. Juin 2003.// Fiches : les glucides, les lipides, les protéines dans l'alimentation. ANSES.

2. Lecture des étiquettes nutritionnelles

L'étiquette nutritionnelle est un bon moyen de se renseigner sur ce que contient un produit. Cela peut aussi vous aider à orienter votre choix car à produit équivalent les teneurs en glucides, lipides et en fibres peuvent être variables ! Comme par exemple pour le chocolat qui ne contient pas la même quantité de glucides si il est noir ou au lait !

Attention : Vérifiez la portion indiquée sur le tableau de la valeur nutritive. **Demandez-vous si celle que vous mangez est plus grosse, plus petite ou la même.**



POUR
100 G

CHOCOLAT NOIR OU AU LAIT ?

IG : 44

Glucides : 33,3 g
572 kCal

IG : 41

Glucides : 56,9 g
545 kCal

COUSCOUS AUX POISSONS



Temps de préparation : 50 min
Temps de cuisson : 30 min

PRÉPARATION

1. Faites cuire 10 min les filets de merlan à la vapeur dans le kesks. 2. Dans un bol, faites tremper le pain rassis dans de l'eau froide. 3. Hachez l'ail, le persil et réduisez 2 oignons en purée, mélangez le tout dans un saladier avec le poisson émietté. Ajoutez la harissa, le poivre, l'œuf et le pain rassis, mélangez de nouveau. 4. Avec cette pâte, façonnez des boulettes et faites les dorer à la poêle. 5. Préparez la semoule. 6. Dans une poêle faites revenir à l'huile d'olive, les oignons émincés, les tronçons de courgettes et de carottes, les fonds d'artichaut coupés en quatre. 7. Couvrir avec 1,5 litre d'eau. Ajoutez les pois chiches trempés et les fèves, le poivre, les tomates, les clous de girofle, la cannelle, 1 c. à café de cumin et l'harissa restante délayée dans de l'eau. Laissez cuire 20 min à faible ébullition. 8. Environ 15 min avant de servir, faites griller les dorades. 9. Servez le couscous de poisson avec le bouillon et les légumes dans un plat à part. Bon appétit !

INGRÉDIENTS

- 4 dorades • 4 filets de merlan • 500 g de semoule • 4 pommes de terre moyennes • 2 poivrons • 2 courgettes • 3 carottes • 1 petit chou • 2 fonds d'artichaut • 80 g de pois chiches et de fèves fraîches • 2 tomates pelées et concassées • 1 tranche de pain rassis • 1 œuf • 4 oignons • 2 gousses d'ail et 2 clous de girofle • 2 c. à c. de harissa, de cannelle • 4 c. à s. d'huile d'olive • 3 c. à c. de cumin • Poivre • 1 c. à c. de piment • Persil haché

Cette version du couscous est un plat équilibré et plein de saveurs. Il associe des sucres complexes (semoule, pois chiches) des fibres et des minéraux avec les légumes et de bonnes protéines grâce aux poissons.

3.

Une alimentation adaptée dans votre panier !



Surveiller son alimentation commence par des choix judicieux au (super) marché. Les produits que vous achetez sont à la base de votre propre régime alimentaire, il faut donc bien les choisir.

LES VIANDES

Privilégiez les morceaux les plus maigres, (moins de 10 g de graisses pour 100 g) :

- **Bœuf** : bifteck, faux-filet, rosbif, steak haché ;
- **Lapin** : Tous morceaux ;
- **Veau** : Côte, escalope, filet ;
- **Volailles** : Dinde, poulet (sans la peau), pintade, caille.

La quantité recommandée est de 100 g/repas dans la limite de 200 g /jour !

LES PRODUITS SUCRÉS

Freinez votre consommation de sucres "inutiles" type sodas et sucreries. Les desserts, le chocolat ou les pâtisseries ne sont pas interdits **leur consommation doit être occasionnelle** ; et vous devez en tenir compte par rapport à vos apports caloriques.

LES MATIÈRES GRASSES

En fonction de leur origine, on distingue :

- **Les matières grasses végétales** : huile d'olive, de colza ou de tournesol Elles sont à privilégier.
- **Les matières grasses animales** : beurre, crème fraîche... à consommer avec modération. Attention aux graisses cachées qui sont contenues dans les aliments

LAITAGES / FROMAGES

Choisissez plutôt la version écrémée ou demi-écrémée pour les yaourts naturels, le lait ou le fromage blanc !

Plus un fromage est à pâte "dure" (comté) plus il est riche en calcium et en matières grasses...

Mangez-en avec modération.

LES FÉCULENTS

Cette catégorie contient : le pain et ses dérivés (biscottes...), les céréales (riz, blé, seigle...), les pâtes et les pommes de terre ainsi que les légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches...) Source de fibres et de glucides complexes, ils doivent être présents dans votre assiette à chaque repas en quantité raisonnable (environ 150 g) associés à des légumes.

À noter : les légumes secs ont un IG bas (autour de 25) et sont nutritivement plus intéressants que le riz ou les pâtes

LES PLATS PRÉPARÉS

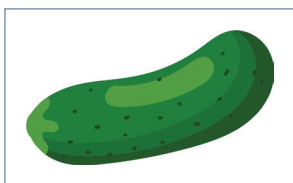
Ils sont souvent riches en sel et en graisses et donc moins favorables sur le plan de la santé. **Cuisinez vous-même des recettes simples** vous y gagnerez à la fois en saveur et en équilibre nutritionnel.

LE BON PAIN

*Le pain est un produit de base dans l'alimentation, il accompagne tous les plats. Parmi les nombreux pains traditionnels, **le pain complet est le plus intéressant pour la santé.** Les diabétiques doivent prendre conscience sérieusement de la quantité de pain qu'ils ont le droit de consommer. Et apprendre à choisir celui qui leur convient le mieux : préférer la baguette traditionnelle de pain complet au pain blanc ordinaire.*

4. Trucs et astuces en cuisine !

CÔTÉ PRÉPARATION



Faites vous-même vos gâteaux, vous pourrez **diminuer la quantité de sucre** ou utiliser un édulcorant spécial cuisson. Demandez conseil à votre nutritionniste.



Assaisonnez simplement vos **poissons avec du jus de citron** ou des herbes aromatiques. Pour vos viandes, pensez à **retirez le plus de gras visible avant la cuisson**

Pour mettre plus souvent les légumes au menu, utilisez leur version en conserve ou surgelé au naturel, ils ont des **qualités nutritionnelles presque équivalentes aux légumes frais.**

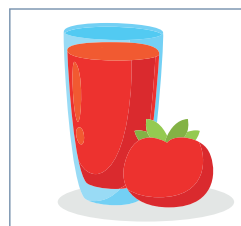


Les huiles d'olive et de colza sont recommandées pour les vinaigrettes. Vous pouvez les alléger en utilisant **moitié d'huile-moitié d'eau.**

CÔTÉ CUISSON

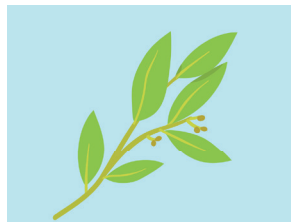


Pour que vos rôtis restent moelleux, arrosez-les avec **un peu d'eau ou avec du bouillon de légumes maison.** Les tomates, riches en eau, sont aussi de bonnes alliées.



Assaisonnez vos plats, en réalisant des bouquets garnis : thym/laurier/persil. Utilisez des épices pour parfumer vos plats et ainsi **réduire la quantité de sel.**

Pour réduire les graisses sans perdre en plaisir, privilégiez les modes de cuisson ne nécessitant pas ou peu de matières grasses : **cuisson vapeur, en court-bouillon, au grill, à la poêle antiadhésive ou en papillote...**



Références : La santé vient en mangeant. Guide alimentaire pour tous. PNNS. // Fiche PNNS "Matières grasses : savoir les choisir et réduire sa consommation."

5.

L'index glycémique

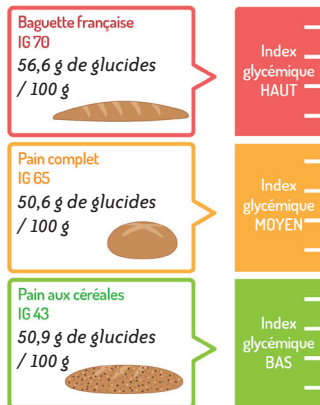
L'index glycémique est la mesure qui permet de décrire le "pouvoir sucrant" ou l'influence de la consommation d'un aliment sur le taux de glucose dans le sang (la glycémie). Les aliments à index glycémique (IG) élevé sont susceptibles d'augmenter davantage votre glycémie, il est donc important de savoir les identifier et d'en surveiller leur consommation.

UN ALIMENT/ UN IG VARIANT

L'IG dépend de la nature (liquide ou solide), la composition de l'aliments, du fait de le consommer seul ou accompagné d'un autre aliment mais aussi de son mode de cuisson...

L'IG DÉPEND DE

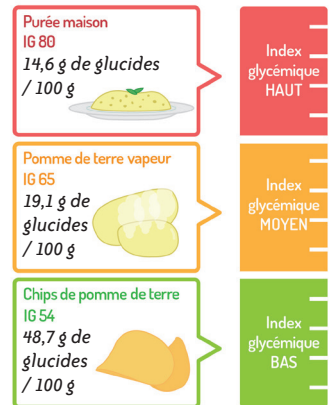
LA COMPOSITION DES ALIMENTS



Le type de farine fait varier l'index glycémique du pain, la farine de blé a un IG important.

L'IG DÉPEND

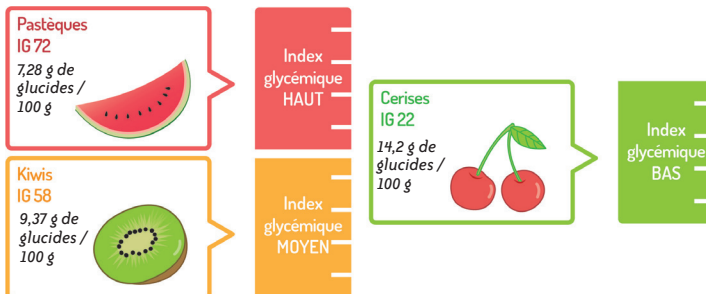
DU MODE DE CUISSON



La purée de pommes de terre maison a un IG supérieur à celui des pommes de terre vapeurs...

- Les index glycémiques supérieurs ou égaux à 70 sont des index glycémiques élevés.
- Les IG compris entre 55 et 70 sont des index glycémiques moyens.
- Les IG inférieurs ou égaux à 55 sont des index glycémiques faibles.

L'IG ET LE GOÛT SUCRÉ D'UN ALIMENT N'ONT PAS DE LIEN...



Ce n'est pas parce qu'un aliment paraît très sucré en bouche que son index glycémique est important... La cerise a l'IG le plus bas alors que son goût semble plus sucré que les deux autres fruits.

Deux aliments qui contiennent la même quantité de sucres (glucides) peuvent avoir un effet différent sur votre glycémie. Cette différence est notable par le biais de leur indice glycémique. **Plus l'indice glycémique d'un aliment est élevé plus il fera monter votre taux de glycémie.**

GLUCIDES POUR 100 GRAMMES



DATTES FRAÎCHES
IG : 103
Glucides : 62,5 g
 282 kCal/100 g



FIGES SÈCHES
IG : 61
Glucides : 50,4 g
 252 kCal/100 g



ABRICOTS
IG : 57
Glucides : 9,01 g
 49 kCal/100 g



PÊCHES
IG : 42
Glucides : 11,3 g
 54 kCal/100 g

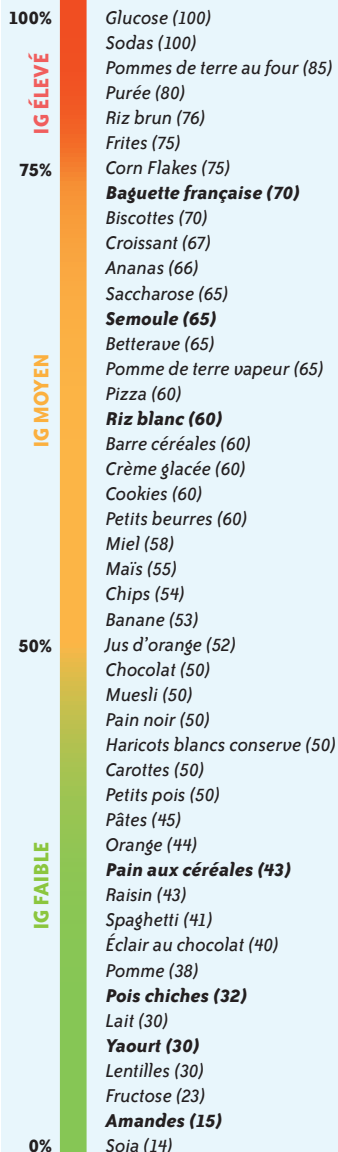


FRAISES
IG : 25
Glucides : 4,6 g
 28 kCal/100 g





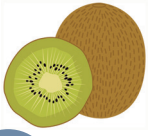
RAISIN
IG : 45
Glucides : 16,1 g
 70 kCal/100 g




INDEX GLYCÉMIQUE (IG)²









6. Les équivalences

ON TROUVE ENVIRON LA MÊME QUANTITÉ DE GLUCIDES DANS :

 100 g PISTACHES	=	 400 g FRAISES	=	 2 KIWIS	<div style="background-color: #00AEEF; color: white; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> 20 g </div>
---	---	---	---	---	---

 5 FIGUES SÈCHES (100 g)	=	 640 g NOIX	=	 3 ORANGES	<div style="background-color: #00AEEF; color: white; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> 55 g </div>
---	---	--	---	---	---

 100 g DATTES	=	 400 g RAISINS	=	 7 ABRICOTS	<div style="background-color: #00AEEF; color: white; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> 60 g </div>
--	---	---	---	--	---

 1/4 PASTÈQUE	=	 920 g AMANDES	=	 4 PÊCHES	<div style="background-color: #00AEEF; color: white; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> 70 g </div>
--	---	---	---	--	---

FRUIT OU JUS DE FRUIT ?



ORANGE : IG : 42
 46 kcal/100 g
 Glucides : 8,32g

VERSUS



JUS D'ORANGE : IG : 52
 43 kcal/100 g
 Glucides : 9,39 g

7. Évaluez vos connaissances

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

À la fin de la lecture de ce document, vous devez être sensibilisé(e) à l'importance de l'alimentation dans l'évolution du diabète. Dans cette brochure, vous avez à disposition les éléments nécessaires pour comprendre et gérer les groupes d'aliments et leur influence sur vos résultats glycémiques.

GÉNÉRALITÉS

Quelle définition simple donneriez-vous du diabète ?

.....
.....
.....

Dans votre cas, la glycémie correcte à jeun doit être située entre :

..... g/l et g/l

Selon vous, l'hyperglycémie à long terme peut-elle être néfaste pour votre organisme ?

Oui Non Je ne sais pas

ALIMENTATION

Je suis capable de reconnaître les familles d'aliments et leurs influences sur la glycémie afin de me sentir "plus libre" dans mon assiette :

Oui Non

Je sais composer mon assiette pour un repas équilibré :

Oui Non

J'ai compris comment adapter mon alimentation à mes objectifs glycémiques :

Oui Non

Je connais les équivalences glucidiques (en citer deux) :

.....
.....

Je connais les équivalences lipidiques (en citer deux) :

.....
.....

J'ai identifié les modes de cuisson à privilégier pour limiter les graisses :

Oui Non

Je sais que je peux me faire plaisir en mangeant tout en veillant à équilibrer mon diabète :

Oui Non

8.

À retenir

UNE ALIMENTATION ADAPTÉE EN 5 POINTS CLÉS

1. L'équilibre alimentaire ne se décline pas ponctuellement sur un repas mais plutôt sur le moyen et le long terme, en fonction des adaptations possibles de votre mode de vie.
2. Dans l'idéal, lors d'un repas équilibré, tous les groupes d'aliments doivent être représentés.
3. Gérer son alimentation, c'est : manger en quantité raisonnable en fonction de son poids, son sexe et son activité physique.
4. Un mot d'ordre : la variété. Manger de tout en quantité suffisante, à une fréquence régulière selon ses traitements et ses habitudes.
5. Prendre garde à ne pas sauter de repas et veillez à respecter les signaux de faim, de rassasiement et de satiété.

MON OBJECTIF ALIMENTAIRE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Remerciements : coordination scientifique : Dr Philip Böhme, CHU de Nancy.
Illustrations : Eva Roussel. Conception graphique : Vivilablonde.
Coordination éditoriale : Julie Fortis et Anne Nassif / Nutrimédia.



ALDAPH SPA, filiale du groupe Novo Nordisk en Algérie
Micro zone d'activités, Lot N°32 Hydra, Alger. |
Tél : +213 (0)23 53 15 31
Fax : +213 (0)23 53 14 30
www.novonordisk.dz

Pour déclarer les cas de pharmacovigilance, veuillez contacter
Mobile pharmacovigilance : +213 (0) 770 100 118
Fax pharmacovigilance : +213 (0) 23 53 14 35
Mail pharmacovigilance : Algeriasafety@novonordisk.com

Centre National de pharmacovigilance et de matériovigilance CNPM
Sis Route petit Staoueli (NIPA) Dely Ibrahim Alger
Tél./Fax : +213 (0)23 36 75 02
+213 (0)23 36 75 27 / +213 (0)23 36 75 29
Mail : cnpm@cnpm.org.dz

8. تذكّر

تغذية مكيفة في 05 نقاط أساسية:

1. لا يُحقق التوازن الغذائي في موعد محدد أو بوجبة واحدة، بل على المدى المتوسط و الطويل و حسب التعديلات الممكنة التي أدرجتها في نمط عيشك.
2. يجب أن تكون جميع المجموعات الغذائية ممثلة في وجبة متوازنة مثالية.
3. يعني تسيير نمط التغذية: الأكل بكميات معقولة حسب الوزن و الجنس و النشاط البدني.
4. شعار واحد: التنوع، يجب تناول كل المأكولات بكميات كافية و بوتيرة منتظمة حسب العلاجات و العادات.
5. الحرص على نسيان الوجبات، و كذا احترام علامات الجوع و الشبع و التخمة.

هدفي الغذائي

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تشكرات : التنسيق العلمي: الدكتور فيليب بوهرم: المركز الاستشفائي الجامعي
لناسي - الرسوم التوضيحية : إيفا روسل - التصميم البياني: فيفي لابلوند -
تنسيق التحرير: جولي فورتيس و آن ناسيف / نوتريميديا



ALDAPH SPA, filiale du groupe Novo Nordisk en Algérie
Micro zone d'activités, Lot N°32 Hydra, Alger. |
Tél : +213 (0)23 53 15 31
Fax : +213 (0)23 53 14 30
www.novonordisk.dz

Pour déclarer les cas de pharmacovigilance, veuillez contacter
Mobile pharmacovigilance : +213 (0) 770 100 118
Fax pharmacovigilance : +213 (0) 23 53 14 35
Mail pharmacovigilance : Algeriasafety@novonordisk.com

Centre National de pharmacovigilance et de matériovigilance CNPM
Sis Route petit Staoueli (NIPA) Dely Ibrahim Alger
Tél./Fax : +213 (0)23 36 75 02
+213 (0)23 36 75 27 / +213 (0)23 36 75 29
Mail : cnpm@cnpm.org.dz

7. اختر معلوماتك

الأهداف العامة

عند انتهائك من مطالعة هذه الوثيقة، ينبغي أن تكون واعيا (ة) من أهمية نمط التغذية في تطور مرض السكري. وقّرت لك في هذه المطوية كل العناصر الضرورية لفهم و تسيير المجموعات الغذائية و كذا تأثيرها على نتائج المتعلقة بنسبة السكر في الدم.

عموميات:

ما هو تعريفك المبسط لمرض السكري؟

.....
.....
.....

حسب حالتك الصحية، وجب أن تكون نسبة السكر الملائمة في دمك على الريق محصورة بين

..... و هل ترضن

أن ارتفاع نسبة السكر في الدم على المدى الطويل قد تكون مضرّة بصحتك.

نعم لا لا أدري

التغذية

يمكنني أن أتعرف على المجموعات الغذائية و كذا تأثيرها على نسبة السكر في الدم، و بذلك، الاحساس "بأكثر حرية" فيما يتعلق باختيار محتوى وجباتي.

نعم لا

يمكنني تشكيل طبقي للحصول على وجبة متوازنة

نعم لا

فهمت كيف أكّيف غذائي مع أهدافي المتعلقة بنسبة السكر في الدم

نعم لا

أعرف المتعادلات الغلوسيدية (أذكر 02 منها):

.....
.....

أعرف المتعادلات الليبيدية (أذكر 02 منها):

.....
.....

تعرّفت على طرق الطهي المفضلة للحد من كميات الدهون

نعم لا

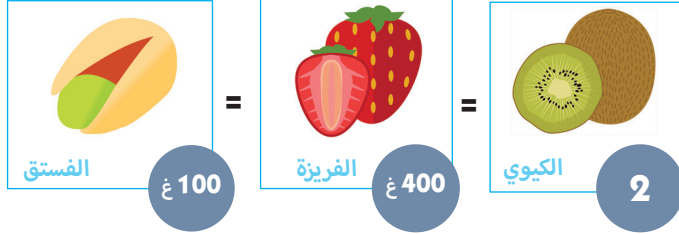
أعلم أنني قادر على الاستمتاع بوجباتي و كذا السيطرة على مرضي، و هذا في آن واحد

نعم لا

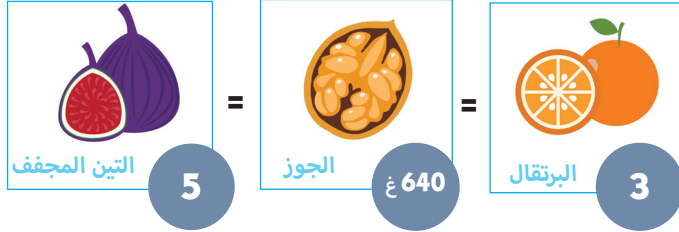
6. المتعادلات

نجد تقريبا نفس الكمية من الجلوسيدات في:

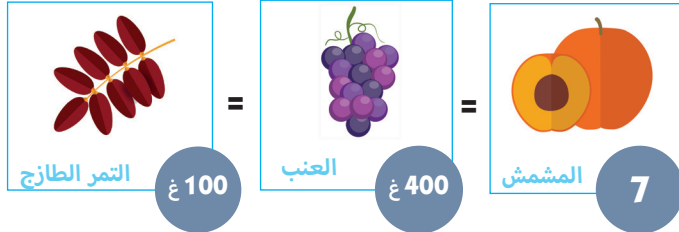
20 غ



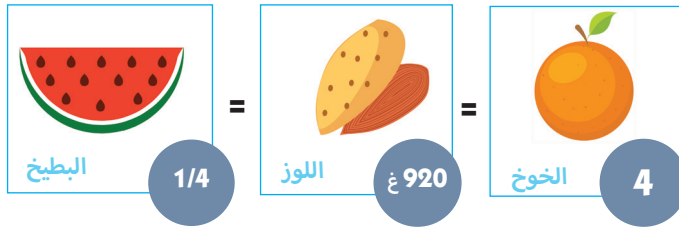
55 غ



60 غ



70 غ



الفواكه أم عصير الفواكه؟

مؤشر نسبة السكر في الدم = 52
43 كيلو حريرة / 100 غ
الجلوسيدات: 9,39 غ



مقابل

مؤشر نسبة السكر في الدم = 42
46 كيلو حريرة / 100 غ
الجلوسيدات: 8,32 غ



مؤشر نسبة السكر في الدم (IG)

- الغلوكوز (100)
- الصودا (100)
- البطاطا في الفرن (85)
- العصيدة (80)
- الأرز البني (76)
- المقليات (75)
- كورم فلاكس (75)
- خبزة فرنسية (70)
- البسكوت (70)
- الهلايات (67)
- الأناناس (66)
- السكروز (65)
- السميد (65)
- الشمندر (65)
- البطاطا المطهية البخار (65)
- البيترزا (60)
- الأرز الأبيض (60)
- قضبان الجيوب (60)
- كريمة مجمدة (60)
- كوكيز (60)
- "بتي بوز" (60)
- العسل (58)
- الذرة (55)
- شيبس (54)
- الموز (53)
- عصير البرتقال (52)
- الشوكولاتة (50)
- الميوسلي (50)
- الخبز الأسود (50)
- الفاصوليا البيضاء المعلبة (50)
- الجزر (50)
- الجلبانة (50)
- العجائن (45)
- البرتقال (44)
- خبز الجيوب (43)
- العنب (43)
- السبانغي (41)
- الإكلير بالشوكولاتة (40)
- التفاح (38)
- الحمص (32)
- الحليب (30)
- الزبادي (البايورت) (30)
- العدس (30)
- الفروكتوز (23)
- اللوز (15)
- الصوجا (14)

مؤشر نسبة سكر في الدم مرتفع

مؤشر نسبة سكر في الدم متوسط

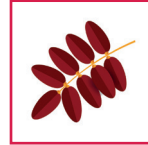
مؤشر نسبة سكر في الدم منخفض

قد تؤثر مادتان غذائيتان تحتويان على نفس كمية السكر (أي الغلوسيدات) على نسبة السكر في دمك بطريقة مختلفة. يمكن ملاحظة هذا الفرق من خلال مؤشر نسبة السكر في الدم.

كلما اتفح مؤشر نسبة السكر في الدم لغذاء ما، كلما رفع ذلك الغذاء نسبة السكر في دمك.

الغلوسيدات لكل 100 غ

التمر الطازج



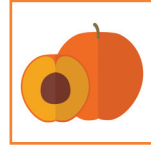
مؤشر نسبة السكر في الدم = 103 غ
الغلوسيدات: 62,5 غ
282 كيلوجهرية / 100 غ

التين المجفف



مؤشر نسبة السكر في الدم = 61 غ
الغلوسيدات: 50,4 غ
252 كيلوجهرية / 100 غ

المشمش



مؤشر نسبة السكر في الدم = 57 غ
الغلوسيدات: 9,01 غ
49 كيلوجهرية / 100 غ

الخوخ



مؤشر نسبة السكر في الدم = 42 غ
الغلوسيدات: 11,3 غ
54 كيلوجهرية / 100 غ

الفريزة



مؤشر نسبة السكر في الدم = 25 غ
الغلوسيدات: 4,6 غ
28 كيلوجهرية / 100 غ

العنب



مؤشر نسبة السكر في الدم = 45 غ
الغلوسيدات: 16,1 غ
70 كيلوجهرية / 100 غ

مؤشر نسبة السكر في الدم "IG"

هو قياس يسمح بوصف "قدرة تحلية" أو تأثير استهلاك غذاء ما على نسبة الجلوكوز في الدم (أي نسبة الغليسيما). قد ترفع الأغذية التي لها مؤشر (IG) مرتفع نسبة الجلوكوز في الدم، لذا فمن المهم التعرف عليها ومراقبة مدى استهلاكها.

غذاء ذو مؤشر نسبة السكر في الدم متغير

إن للمؤشر "IG" علاقة بطبيعة المواد الغذائية (سائلة أو صلبة)، تركيبها، عما كانت مستهلكة وحدها أو مع أغذية أخرى، وكذا بطريقة طهيها.

يتعلق مؤشر نسبة السكر في الدم بتركيبية الأغذية

الخبز الفرنسي
مؤشر نسبة سكر في الدم: **70**
56,6 غ من الغلوسيدات / 100 غ

الخبز الكامل
مؤشر نسبة سكر في الدم: **65**
50,6 غ من الغلوسيدات / 100 غ

خبز الحبوب
مؤشر نسبة سكر في الدم: **43**
50,9 غ من الغلوسيدات / 100 غ

يتعلق مؤشر نسبة السكر في الدم بطريقة الطهي

العصيدة المنزلية
مؤشر نسبة سكر في الدم: **80**
14,6 غ من الغلوسيدات / 100 غ

البطاطا المطهية بالبخار
مؤشر نسبة سكر في الدم: **65**
19,1 غ من الغلوسيدات / 100 غ

رقائق البطاطا
مؤشر نسبة سكر في الدم: **54**
48,7 غ من الغلوسيدات / 100 غ

ليس لمؤشر نسبة السكر في الدم علاقة بالمذاق الحلو لغذاء ما

الكرز
مؤشر نسبة سكر في الدم: **22**
14,2 غ من الغلوسيدات / 100 غ

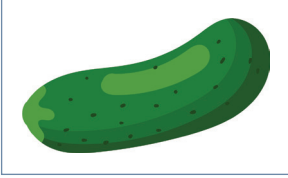
الكبوي
مؤشر نسبة سكر في الدم: **58**
9,37 غ من الغلوسيدات / 100 غ

البطيخ
مؤشر نسبة سكر في الدم: **72**
7,28 غ من الغلوسيدات / 100 غ

لا يعني المذاق الحلو لغذاء ما أن مؤشر نسبة السكر الخاص به مرتفع جدا.... فمؤشر نسبة السكر في الدم الخاص بالكرز مثلا أدنى، وهذا على الرغم أن مذاقه يبدو أكثر حلاوة من مذاق الفاكهتين الأخرين.

4. نصائح و حيل في كفيات الطبخ:

جانب التحضير



حَضْر بنفسك حلوياتك، فهكذا تستطيع تخفيض كمية السكر أو استعمال محلي خاص للطهي. استشر طبيبك التغذوي (أي المختص في التغذية).



تُبل الأسماك ببساطة، وهذا باستعمال عصير الليمون أو أعشاب عطرية. بالنسبة للحوم تذكر نزع أكبر قدر ممكن من الشحوم المرئية قبل الطهي.

لإضافة المزيد من الخضار في قائمة الوجبات، استعمل الخضار الطبيعية المعلبة أو المجمدة، فهي ذات جودة تغذوية مماثلة تقريبا الخضار الطازجة.



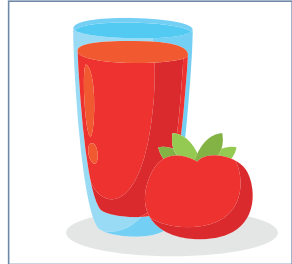
ينصح باستعمال زيت الزيتون و زيت الكولزا في صلصات الخل. تستطيع تخفيفها باستعمال نصف كمية زيت و نصف كمية ماء.



جانب الطهي



كي تبقى المحمّرات طرية، اسقيها بقليل من الماء أو حساء من الخضار. إن الطماطم، الغنية بالماء، مفيدة هي الأخرى.



تُبل أطباقك مشكلا باقات مزدانة: مثل الزعيترة / الرند / البقدونس. استعمل توابل لتعطير أطباقك كي تحفّض كمية الملح فيها.

من أجل تقليل نسبة الدهون دون فقدان اللذة، فضّل طرق الطهي التي لا تتطلب أو تتطلب سوى القليل من المواد الدسمة: مثل الطهي بواسطة البخار، الطهي القصير في المرق، الشواء، في المقلاة غير لاصقة أو في رقائق الأومنيوم المخصصة للطهي.



تغذية مكيفة في قفلك



تبدأ مراقبة تغذيتك من خيارات حكيمة في الأسواق. إن المنتجات التي تشتريها هي أساس نظامك الغذائي، لذا وجب عليك أن تحسن اختيارها.

اللحوم :

فضّل القطع الرقيقة (تحتوي على أقل من 10 غ من الدهون لكل 100 غ) لحم البقر؛ شرائح اللحم، لحم الخصرة، لحم بقري للشواء، شرائح اللحم المفرومة لحم الأرنب؛ كل أجزائه لحم العجل؛ الأضلاع، شرائح اللحم - فيلي لحم الطيور؛ الديك الرومي، الدجاجة (تكون منزوعة الجلد)، الدجاج المزركش، الحجل. إن الكمية المنصوح بها هي 100 غ لكل وجبة، في حدود 200 غ في اليوم.

المنتجات الحلوة

اكبح استهلاكك السكريات "غير المفيدة" مثل الصودا و الحلويات. ليس استهلاكك الحلويات أو الشوكولاتة أو المرطبات ممنوعاً، وجب استهلاكها في المناسبات فقط، و وجب عليك أخذ ذلك بعين الاعتبار فيما يخص سعراتك الحرارية.

مشتقات الحليب / الألبان

اختر نوع المنتجات المنزوعة الدسم أو نصف الدسمة فيما يخص بالزبادي الطبيعي، الحليب أو الجبن الأبيض؛ كلما كان الجبن ذو عجيبة صلبة (مثل جبن "الكومتي") كلما كان غنياً بالكالسيوم و المواد الدهنية... كل باعتدال.

الدسم

حسب مصدرها، نميّز بين :
المواد الدسمة النباتية؛ مثل زيت الزيتون، الكولزا أو زيت عباد الشمس، التي يجب أن تفضّل على غيرها من الزيوت.
المواد الدسمة الحيوانية؛ مثل الزبدة، القشدة الطازجة... إلخ التي يجب أن تستهلك باعتدال. حذار من الدهون المخفية المتواجدة في الأطعمة.

النشويات :

يشمل هذا الصنف من الأطعمة على: الخبز و مشتقاته (كالبسكوت... إلخ) الحبوب، (الأرز، القمح، الشيلم) العجائن و البطاطا و كذا البقوليات (مثل العدس، الفول، الحمص... إلخ). و بكونها مصدر ألياف و غلوسيدات معقدة، وجب أن تكون متواجدة في صحنك في كل وجبة و بكميات معقولة (حوالي 150 غ) مشتركة مع الخضر.
جدير بالذكر: للبقول مؤشر غليسمي منخفض (حوالي 25)، و هي مغذية أكثر من الأرز أو العجائن.

الأطباق المحضرة

تكون غالباً غنية بالملح و الدهون، و بالتالي فهي أقل ملائمة لصحتك. حضّر بنفسك وجبات بسيطة، و هكذا ستستفيد من كلا النكهات و التوازن الغذائي آن واحد.

إن الخبز عنصر أساسي في التغذية كونه يرافق كل الأطباق؛ و من بين أنواع الخبز التقليدي العديدة، يعتبر الخبز الكامل أفضل للصحة. وجب أن يدرك مرضى السكري كمية الخبز التي يمكنهم استهلاكها و تعلّم اختيار الخبز الملائم لهم: فضّل الخبز التقليدي الكامل على الخبز الأبيض العادي.

الخبز
الملائم:

قراءة الملصقات التغذوية



بالنسبة لـ
100 غ

الشوكولاتة السوداء أمر بالحليب؟

مؤشر نسبة السكر: 44
الغلوسيدات: 33,3 غ
572 كيلو حريرة

مؤشر نسبة السكر: 41
الغلوسيدات: 56,9 غ
545 كيلوجحريرة

تعتبر الملصقة التغذوية أحسن وسيلة للتعرف على ما يحتويه منتج ما؛ كما تساعدك على توجيه اختيارك نحو منتج متكافئ من حيث الغلوسيدات، الليبيدات أو الألياف الغذائية، على سبيل المثال، لا تحتوي الشوكولاتة سوداء على نفس الكمية الغلوسيدات التي تحتويها الشوكولاتة بالحليب.

حذاري:

تأكد من الحصة المذكور في جدول القيمة الغذائية. تسأل عما إذا كانت الحصة التي تتناولها أكبر أو أصغر أو نفسها.

الكسكس بالسّمك

مدة التحضير: 50 دقيقة
مدة الطهي: 30 دقيقة



التحضير :

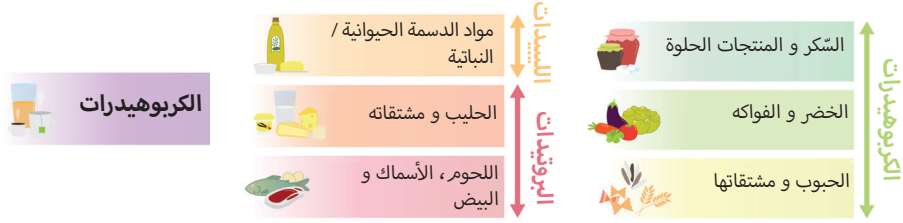
1. اطهي شرائح المبرلان بالبخار لمدة 10 دقائق داخل الكسكاس.
2. باستعمال زبدية، بللي الخبز القديم في الماء البارد.
3. هشمي الثوم، المعدنوس و ارجي حبتي البصل جيدا. امزجي الكل في وعاء السلاطة مع السمك المفتت. أضيفي الهريسة، الفلفل الأسود، البيض و الخبر القديم. امزجي من جديد.
4. وبواسطة هذه العجينة، شكلي كويرات واقلبيها في المقلاة.
5. حضري السميد.
6. وفي مقلاة، اقلي البصل المهروس في زيت الزيتون و قطع الكوسا (أو القرعة) و الجزر وكذا حبات القرنون المقسمة إلى 04 أجزاء.
7. غطيها بـ 1,5 لتر من الماء. أضيفي الحمص المبلل و الفول، الفلفل، الطماطم، فصي القرنفل، القرعة، ملحقة قهوة من الكمون و الهريسة المتبقية المذابة في الماء. اتركها تطهو لمدة 20 دقيقة على نار ضعيفة.
8. و قبل التقديم اشوي سمك الدوراد لمدة 15 دقيقة.
9. قدمي طبق الكسكس بالسّمك مع المرق و الخضر في صحن على حدا. و شهية طيبة.

المقادير:

- 04 أسماك الأبراميس (دوراد) • 04 شرائح سمك أبيض (المبرلان) • 500 غ سميد
- 04 حبات بطاطا متوسطة الحجم
- حبتين من الفلفل • حبتين من الكوسا (أي القرعة)
- 03 حبات جزر • رأس صغبر من الملفوف (أو ما يعرف بالقرنبيط)، حبتين من القرنون
- 80 غ حمص و فول طازج • حبتين من الصطامطر المقشرة و المهروسة • شريحة خبز قديم
- بيضة واحدة • 04 حبات بصل
- حبتين من الثوم و فصين من القرنفل
- ملحقتي قهوة من الهريسة • قرعة
- 04 ملاعق أكل من زيت الزيتون • 03 ملاعق قهوة من الكمون • الفلفل الأسود
- ملحقة قهوة من الفلفل الحار و بقدونس مهشم (أي معدنوس).

التغذية و مرض السكرى... مسألة توازن

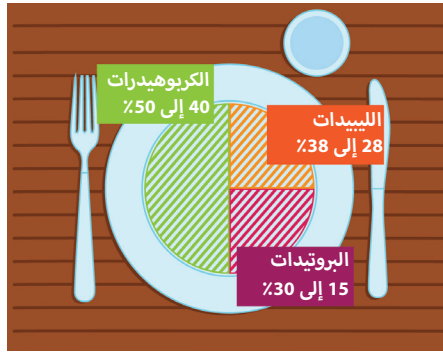
تصنف الأغذية إلى 7 مجموعات: السكر و المنتجات الحلوة، الخضر و الفواكه، الحبوب و مشتقاتها، المواد الدهنية، الحليب و مشتقاته، البروتينات (مثل اللحوم، الأسماك، البيض) و المشروبات.



من الأحسن أن تكون كل المجموعات الغذائية موجودة في وجبة متوازنة. على أساس يومي، و يجب توزيع المساهمات الطاقوية لما يسمى بنظام غذائي متكيف (أو متوازن) على النحو التالي:

توزيع المدخلات الطاقوية من أجل نمط غذائي متوازن:

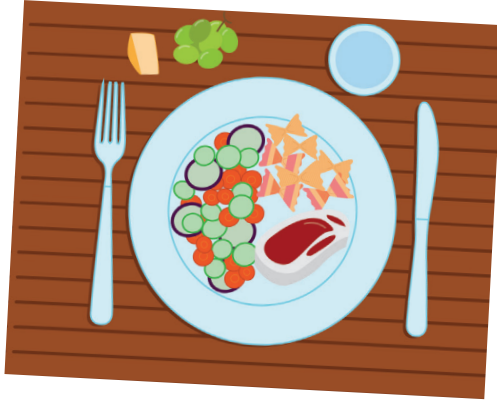
40 إلى 50% من الغلوسيدات:
وهي تكتسي أهمية مماثلة لأهمية البروتينات و النشويات لتوفير جسمك الطاقة التي يحتاجها. تحتوي الفواكه و الحليب و العسل و كل المواد الحلوة طبيعياً على غلوسيدات بسيطة؛ و نجد الغلوسيدات المعقدة في النشويات كالحبوب، الخبز، البقوليات (الفاصوليا الجافة، الجلبانة، العدس... إلخ) و كذا في البطاطا.



15 إلى 30% من البروتينات:
إن البروتينات ضرورية لحسن سير جسمك، وذلك لأنها تساهم في تجديد الأنسجة العضلية و خلق دفاع الجسم.

28 إلى 38% من الليبيدات (الدهون):
لها وظيفتان رئيسيان:
• تؤدي دوراً في تخزين الطاقة،
• تدخل في تشكيل أغشية الخلايا.
من المهم الحرص على نوعية توزيع الدهون الغذائية، و هذا بتفضيل المواد الدسمة النباتية عن الحيوانية.

1. التغذية و السكرى ... مسألة توازن



سواء أكنت مصابا بمرض السكرى من النوع الأول أو الثانى يجب عليك إيلاء عناية خاصة بتغذيتك، وهذا لأنها تؤثر على توازن نسبة السكر فى دمك و على وزنك.

إذا كنت تبدي زيادة فى الوزن، فإن فقدان وزن، حتى ولو كان بمقدار ضئيل، ذو تأثير إيجابى على نسبة السكر فى الدم؛ لكن حذار لا تعني مراقبة تغذيتك حرمان نفسك من كل شيء. إن التكفل بتغذيتك يعنى أولا الأكل بكميات معقولة، حسب وزنك و جنسك و نشاطك البدنى المعتاد، كما أنه يعنى الأكل بوتيرة منتظمة حسب متطلبات علاجك و حسب عاداتك اليومية.

إنّ المسألة مسألة مقادير، و ها هي بعض المعالم البسيطة لتشكيل وجبة متوازنة:

- قد يُملأ نصف صحنك بالخضر،
- ربعه مملوء بنشويات،
- ربعه الآخر بروتينات (لحوم، أسماك أو بيض)
- لا تنس شرب الماء أولا، و استهلاك الألبان.

الصحن
الجيد

الجوع و الشبع

- جسمك علامات جوع (كبطن يقرقر مثلا، انخفاض الطاقة، صعوبة التركيز... إلخ)
- قطع لدغات صغيرة و خذ الوقت للاستمتاع بوجبتك.
- تجنب الإلهاء خلال تناول الوجبات (مثل مشاهدة التلفزة أو الكمبيوتر)، كل ببطيء و انتبه إلى ما يوجد فى صحنك.
- لا يظهر الاحساس بالشبع بشكل فوري، لذا اترك الوقت الكافى لجسمك كي «يعلمك» بأحاسيسه.
- توقف عن الأكل فى منتصف الوجبة و اسأل نفسك هل ما زلت جائعا.
- تذكر شرب الماء طوال وجبتك.

وجب عليك تكيف سلوكك الغذائى مع وتيرتك الشخصية و حسب شعورك. انصت لأحاسيسك أو لعلامات الجوع، الاتخام و الشبع؛ و هكذا ستتمكن من تكيف مدخلاتك الغذائية مع احتياجات جسمك الحقيقية، و تستوعب وسيلة تسمح لك بالتمييز بين ما هو جوع و ما هو سوى شهوات مرتبطة بمتعة التذوق أو راجعة لانفعالات (مثل القلق، الغضب، الاجهاد... إلخ).

النقاط الرئيسية :

- تناول الطعام عندما تحس بالجوع، أو عندما يبدي

مذكرة



ما هو مرض السكري؟

إن داء السكري عبارة عن مرض متعدد العوامل، يتميز بارتفاع تركيزات السكر في الدم (أو ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم)، أي نسبة مرتفعة جدا للجلوكوز (أو الغليسميا). هناك نوعان رئيسيان لمرض السكري:

السكري من النوع الثاني:

- يظهر عند الشخص البالغ في أغلب الأحيان.
- غالبا ما يتم اكتشافه صدفة، لأنه لا يسبب ألما أو أعراض منبهة.
- هنالك عاملان مسؤولان عن هذا النوع من السكري، وهذا بدرجات متغيرة: إما أن البنكرياس لا ينتج الأنسولين بالقدر الكافي أو أن الأنسولين المفرز غير فعال بالقدر الكافي لتأدية وظيفته (يقال في هذه الحالة "مقاومة الأنسولين").
- لا تتلقى الأعضاء كمية الطاقة اللازمة لتأدية وظيفتها بشكل جيد.

السكري من النوع الأول:

- يتم اكتشافه عادة عند الطفل أو المراهق أو الشاب.
- يظهر بشكل سريع، خلال بضعة أشهر أو أسابيع بشكل عام.
- يكون البنكرياس غير قادر تماما على إفراز الأنسولين؛
- علما أن الأنسولين يسمح للخلايا بامتصاص السكر المتواجد في الدم، لاستعماله في العضلات مثلا، وهذا للحصول على الطاقة.
- دون الأنسولين، يتراكم السكر في الدم، رافعا بالتالي نسبة الجلوكوز في الدم.

ما الذي يجب فعله؟

عندما يعلم الشخص أنه مصاب بمرض السكري، قد يتأثر مزاجه وحياته اليومية. إنه ليس من السهل مواجهة مثل تلك التغييرات، و يجب توفر قوة عاطفية كبيرة للتمكن من ذلك. سوف يتطور مرضك مع مرور الزمن، و من الطبيعي أن يتبع علاجك نفس المسار. يتم معالجة مرض السكري بشكل جيد جدا، غير أنه لا يشفى. من المهم متابعة علاجك واتخاذ عادات غذائية جيدة لغرض تحسين حالتك صحية، و هذا إلى جانب ممارسة نشاط بدني. و جب عليك كذلك تعلم كيفية لحد من الإجهاد من أجل تسهيل عملية التكفل بمرضك على أساس يومي.

تدابير خاصة بالتغذية الصحية

إن وضع ما يدعى بتدابير التغذية الصحية أساس أي علاج لداء السكري؛ و تعتمد تلك التدابير على 05 ركائز هي:

ضبط
الوزن



تناول الخضار
و الفواكه



تناول الوجبات في
أوقات منتظمة



تناول وجبات
متوازنة



القيام بنشاط بدني





السّكري و التغذية

DZ23CAREPAT00001

Nutrition
De la prévention à la thérapeutique
& endocrinologie



للتحكم في داء السكري زوروا
الموقع MONDIABETE.DZ



NovoCare[®]