

Le diabète

Le diabète est une accumulation de sucre dans le sang et peut provoquer des complications au niveau des yeux, des reins, du cœur, du cerveau, des vaisseaux, etc. Une alimentation équilibrée et une activité physique régulière peuvent aider à réguler la glycémie et à prévenir le développement de complications.

Alimentation

Faites 4 à 5 repas par jour, en fonction de votre traitement médical.

Il faut éviter le sucre, le miel, les boissons sucrées et les sodas, les aliments riches en fructose, les jus de fruits, les gâteaux et les sucreries. Remplacez le sucre par de la saccharine, l'aspartame ou la stévia.

L'alimentation doit être variée et équilibrée

- Consommez des pommes de terre, des légumineuses, du riz, des pâtes ou du pain à chaque repas, en quantité modérée et en privilégiant les produits complets.
- Mettez des légumes et des crudités dans votre assiette au quotidien, ainsi que deux fruits par jour, de préférence avec la peau.
- De même, consommez deux petites portions de viande maigre (volailles, lapin, etc.) ou de poisson. Consommez du poisson gras, riche en oméga-3, trois fois par semaine.
- Buvez deux verres de lait demi-écrémé ou écrémé par jour. Vous pouvez remplacer un verre de lait par deux yaourts écrémés ou 100 g de fromage frais.
- Limitez votre consommation de viandes et charcuteries grasses, et privilégiez les graisses de bonne qualité en petites quantités : huile d'olive, fruits à coque, poisson gras ou avocats.
- Buvez au moins 1,5 litres d'eau par jour.



L'activité physique

L'activité physique régulière au quotidien

aide à faire baisser la glycémie, le cholestérol, le poids et la tension artérielle, et améliore la circulation sanguine et le fonctionnement du cœur.

Marcher est une bonne activité que chacun peut faire. Renseignez-vous auprès de votre équipe soignante pour savoir quelles activités sont recommandées, la fréquence et l'intensité.



Autres conseils

Le tabac augmente le risque de maladies cardiovasculaires et d'autres problèmes de santé. L'arrêt du tabac est très important si vous fumez. Les cigarettes électroniques sont également déconseillées.

Si vous êtes en surpoids, le fait de perdre de 2 à 5 kilos peut abaisser la glycémie et la tension artérielle.

En cas d'hypertension artérielle ou d'hypercholestérolémie, il faut bien suivre les traitements et les conseils du médecin et de l'infirmière.



Prenez soin de vos pieds.

Si vous prenez des comprimés antidiabétiques ou de l'insuline, emportez toujours des sachets de sucre avec vous, au cas où vous remarqueriez de la transpiration, des tremblements ou des vertiges causés par une baisse excessive de la glycémie.

En cas de problèmes ou

de questions, adressez-vous à votre médecin ou à votre infirmière.