

N.FEDALA

NS FEDALA

AEM HADDAM

# L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE

POUR **LES DIABÉTIQUES**

« *Le Diabète .... Simplement* »



**2-616-757-1**



OFFICE DES PUBLICATIONS UNIVERSITAIRES

## Sommaire

Introduction.....	6
Qu'est-ce que le diabète?.....	7
Le diabète de type 1.....	8
Le diabète de type 2.....	8
Le diabète gestationnel.....	10
Diabète secondaire.....	12
Complications du diabète sucré.....	13
Autosurveillance et autocontrôle du diabète sucré.....	17
Les aliments et leur contenu nutritionnel.....	19
Les groupes d'aliments .....	20
Qu'est-ce que manger équilibré?.....	23
Qu'est-ce que l'index glycémique (IG) ou pouvoir hyperglycémiant?....	27
Le régime alimentaire.....	31
Prendre le contrôle de son alimentation.....	39
<i>Les fruits</i> .....	39
<i>Les légumes</i> .....	41
<i>Les féculents</i> .....	41
<i>Lait et substituts</i> .....	43
<i>Viandes et substituts</i> .....	44
<i>Matières grasses</i> .....	45
<i>Autres aliments</i> .....	47
Qu'est-ce que manger en cas de petit «creux»?.....	49
Table de composition des aliments.....	51
Lecture des étiquettes alimentaires.....	53
Je suis toujours en hypoglycémie.....	59
Conseils pour vous aider à contrôler votre glycémie et votre poids..	60
Activité physique.....	63
Recettes pour diabétique.....	65
Conclusion.....	105
Références.....	107