

# HIELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

## BROCHURE À DESTINATION DES PATIENTS DIABÉTIQUES

Hôpitaux de Mons-Site Constantinople  
et de Warquignies



# 1. POURQUOI UNE BROCHURE À DESTINATION DES PATIENTS DIABÉTIQUES ?

L'alimentation du patient diabétique fait partie de la prévention de la maladie mais aussi de son traitement. Le respect ainsi que les possibles changements au niveau de cette alimentation thérapeutique peuvent être une source de stress lors de l'hospitalisation.

Cette brochure, réalisée par l'équipe de diététique en collaboration avec l'équipe médicale, a donc pour objectifs d'expliquer, de rassurer et d'informer le patient sur les nouvelles recommandations ainsi que sur le bienfait de l'alimentation thérapeutique proposée lors de l'hospitalisation.

Parce que le repas doit être vu comme un plaisir tout en faisant partie du traitement, le service diététique a à cœur de proposer des alimentations thérapeutiques saines et adaptées à chacun.

**Les équipes de diététique et de diabétologie**

## 2. QU'ENTEND-T-ON PAR UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE ?

Les nouvelles normes pour l'alimentation thérapeutique diabétique se basent de plus en plus sur une alimentation équilibrée. Cela permet donc d'utiliser moins de produits édulcorés et davantage de produits "normaux", peu sucrés, de manière limitée et réfléchie.

Une alimentation équilibrée pour la santé doit être variée sans aliment interdit. Elle privilégie les légumes (1/2 assiette), les féculents complexes (1/4 d'assiette), le poisson, la volaille, la viande (1/4 d'assiette), les fruits et les produits laitiers...

Les produits ou préparations denses en calories (souvent très sucrés et/ou très gras) seront mangés dans un climat de dégustation, au calme en restant à l'écoute de ses sensations alimentaires de rassasiement. La régulation des apports pourra alors être réalisée.

Il est aussi conseillé d'éviter de sauter un repas afin de limiter les variations glycémiques. Parlez en à votre diététicien.

Il est intéressant de connaître la composition des aliments (groupes alimentaires).

### 2.1. GLUCIDES (OU SUCRES)

- Dits « **complexes** » : les céréales (riz, blé, maïs, seigle, avoine...) et les produits céréaliers (pain, pâtes, polenta, biscottes, semoule...), les légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs...). Ils représentent un quart de l'assiette de notre repas complet.
- Dits « **simples/ rapides** » : les fruits et leurs jus, le lait et le yogourt, les aliments sucrés (pâtisseries, chocolat, confitures et sirops), le sucre raffiné (sucre, miel, mélasse, sirop d'érable, sucre de coco etc.)



Les glucides apportent l'énergie directement utilisée par le cerveau et les muscles. La recommandation est qu'ils doivent couvrir de 50 à 55% de la Ration Énergétique Totale (RET) avec un maximum de 10% de sucres simples.

La majorité des apports en sucre doit se faire grâce aux aliments riches en glucides complexes. Ils font monter la glycémie lentement surtout s'ils contiennent des fibres. Par exemple, le pain blanc fait monter plus rapidement la glycémie que le pain gris. C'est pourquoi, il est alors recommandé, dans ce cas, de les consommer en association avec un aliment contenant plus de fibres (ex : légumes) ou des aliments protéinés, et de les limiter à une seule portion.

Un petit apport en glucides simples, qui ont le goût sucré (souvent mais pas toujours), peut faire partie de l'alimentation du diabétique. Comme leur absorption est rapide, ce qui entraîne une montée de glycémie beaucoup plus rapide (bonbon, biscuit, chocolat, boisson sucrée... ainsi que l'alcool et certaines sauces), il est préférable de les associer aux repas afin de ralentir leur digestion et limiter l'impact glycémique.

## **REMARQUE**

### **L'index glycémique (IG)**

Il indique l'impact d'un aliment sur la glycémie c'est à dire la vitesse de montée de sucre dans le sang après ingestion.

Plus l'IG est élevé, plus la hausse du sucre dans le sang est rapide ce qui nécessite une sécrétion plus importante d'insuline pour réguler la glycémie, ce qui est problématique pour un diabétique.

Afin de réduire cette hausse de glycémie, il est important d'associer les aliments à IG élevés avec des fibres, des graisses, et/ou des protéines au sein d'un repas.

Aussi, tant la texture que la cuisson peuvent influencer l'index glycémique d'un même aliment (ex : une pomme a un index glycémique moins élevé qu'une pomme cuite réduite en compote ou qu'en jus).

## 2.2. LIPIDES (OU GRAISSES)

*Matière grasse, beurre, huiles, crème culinaire ainsi que les graisses cachées (dans les fromages, charcuteries, pâtisseries...).*

Les lipides apportent l'énergie à l'organisme. Ils sont importants à la formation ainsi qu'au fonctionnement des cellules, à l'absorption des vitamines liposolubles. La recommandation est qu'ils couvrent max 30 à 35% de la RET dont une majorité **d'origine végétale**.



Il est recommandé de bien choisir les graisses et de les consommer avec dégustation et modération car elles peuvent, par une consommation excessive et/ou un mauvais choix, augmenter tant les risques de maladie cardiovasculaire que l'apport calorique des préparations (sans en augmenter le volume).



On parle de « bonnes graisses » lorsque leur composition est **faible** en acides gras saturés.

On parle de « mauvaises graisses » lorsque leur composition est **riche** en acides gras saturés.

Nous y retrouvons :

- **les graisses visibles, soit les graisses ajoutées**

Elles sont souvent utilisées en accompagnement des crudités. Huiles riches en acides gras poly insaturés, donc conseillées : noix, colza, sésame. Mais aussi utilisées pour la cuisson : huiles riches en acides gras mono insaturés : olive et arachide, margarine.

Il est déconseillé d'utiliser exclusivement les huiles riches en acides gras saturés comme l'huile de coco, de palme, le beurre, le saindoux, la crème culinaire.

- **Les graisses cachées (souvent riches en acides gras saturés) sont à modérer.** Nous les retrouvons dans les charcuteries grasses, les produits laitiers entiers, les fromages gras ou encore les pâtisseries, les produits transformés...

Remarque : certains poissons sont gras mais ils sont conseillés car riches en « bonnes graisses » (maquereau, hareng, sardine, anchois, saumon...).

## 2.3. PROTÉINES

*Poisson, viande, volaille, œuf, produit laitier, charcuterie, fromage.*

Elles servent à réparer, construire et renouveler notamment les tissus du corps. La recommandation est qu'elles couvrent 15 à 20% de la RET. Celles-ci ne font pas monter la glycémie mais peuvent contenir pas mal des graisses cachées (ex : salami, haché, brie, yaourt entier...).

On conseille de trouver un juste équilibre entre les protéines animales (viandes, volailles, poissons, œufs, produits laitiers...) et les protéines végétales (légumineuses, céréales...). C'est pourquoi, consommer minimum une fois par semaine un plat végétarien ou à base de légumes secs est recommandé.



## 2.4. FIBRES

*Fruits, légumes, légumineuses, céréales (féculents) complètes.*

Elles aident à régulariser la glycémie et diminuent l'index glycémique d'un aliment et/ou une préparation. Il est donc recommandé une consommation de 2 à 3 portions de légumes et 2 portions de fruits.

Bien que la recommandation soit de 30 à 40g de fibres par jour, elle est difficile à atteindre. Vous pouvez cependant vous en approcher en augmentant votre consommation de légumes, les légumineuses, les fruits, et en choisissant des céréales complètes (ex : pâtes complètes, pain gris...).



## 2.5. SEL

Les aliments contiennent naturellement du sel et cela suffit à couvrir les besoins. Il est donc recommandé de laisser, le plus souvent possible, la salière de côté et de la substituer par des aromates, des condiments...pour agrémenter vos repas.

Un excès de sel peut dans certains cas, influencer l'hypertension artérielle et augmenter le risque de maladie cardiovasculaire.



## 2.6. L'EAU

**Elle est recommandée à minimum un litre et demi par 24h.**



### 3. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique permet de réduire la résistance à l'insuline. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) la recommande à raison de 30 minutes par jour ou 3x par semaine 1h. Afin d'éviter les hypoglycémies, le patient doit être sensibilisé à l'adaptation de son traitement et/ou de son alimentation.

Remarque : pour toute personne à mobilité réduite, il est conseillé d'éviter la sédentarité, en essayant de faire un maximum de mouvements, d'une durée de 30 minutes par jour en fonction de ses capacités.

### 4. LE MENU DIABÉTIQUE LORS DE VOTRE HOSPITALISATION

Afin de respecter les recommandations de l'alimentation diabétique, le menu actuel est revu et se base sur les principes de l'alimentation équilibrée.

Les changements majeurs sont les suivants :

- un produit édulcoré peut parfois être remplacé une fois par jour par un produit normalement sucré (ex : soit confiture, soit yaourt sucré, soit pâtes ou friture en quantité recommandée, soit crème ordinaire ou peu sucrée).
- Les biscuits édulcorés ne sont pas intéressants et peuvent être remplacés par une part de biscuits secs ou de petit poids (3 Petit Beurre®...)
- Les pâtisseries édulcorées sont remplacées par une petite part de pâtisseries ordinaires.

En cas de doutes, de questions ou pour tout autre renseignement, vous pouvez vous adresser à l'équipe soignante ou à l'équipe de diététique. Elles s'efforceront de répondre au mieux à vos attentes et d'apporter des solutions à vos problèmes alimentaires.

**Vous pouvez aussi trouver les dernières informations sur l'alimentation thérapeutique au sein des établissements de soins en scannant le code QR**



# 5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER

Pensez à votre santé,  
mangez varié et équilibré.  
Voici les 5 mesures alimentaires  
prioritaires pour les adultes.

## PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS

Au moins 125 g par jour



## FRUITS & LÉGUMES

Fruits :  
250 g par jour

Légumes :  
Au moins 300 g  
par jour



## LÉGUMINEUSES

Au moins 1x par semaine



## FRUITS À COQUE & GRAINES

15 à 25 g par jour



## SEL

Limitez le sel en cuisine  
et ne salez pas à table

Développé par Food in Action et la Haute École Léonard de Vinci  
sur base de l'avis n° 9284 du Conseil Supérieur de la Santé

Avec le soutien de l'AViQ et du SPF Santé Publique

## 5. EXEMPLE DE MENU POUR LE PATIENT DIABÉTIQUE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Déjeuner</b>	Pain multicéréales accompagné de matière grasse (beurre, minarine...) 1 fruit	Muesli accompagné de fruits en morceaux ainsi que d'un yaourt non sucré	Pain demi gris tartiné de fromage frais ou fondu accompagné d'un fruit	Flocons d'avoine au lait accompagnés d'un fruit en morceaux, de qqs amandes	Pain d'épeautre à la confiture accompagné d'un 1 petit suisse ou de fromage blanc	1 pistolet multi céréales au fromage frais ou fondu accompagné d'un fruit	1 viennoiserie, 1 yaourt non sucré ou 1 tasse de lait accompagnée d'un fruit
<b>Dîner</b>	Pâtes crème brocoli, saumon grillé	Riz à la sauce provençal agrémenté de pois chiche	Emincé de carotte, pomme de terre, escalope de poulet	Nouille sautée aux poivrons et aux scampis	Chicon gratin pomme de terre	Lasagne de courgettes à la bolognaise	Steak grillé, pomme de terre au four salade
<b>Souper</b>	Soupe verte Pain d'épeautre fromage en tranche	Salade multi couleur pain demi gris saumon fumé ou thon	Salade aux 5 légumes accompagné d'un morceau de baguette multicéréales (cf recette)	Soupe de carottes et pain multicéréales charcuterie	Cocktail de crevettes wraps aux céréales (cf recette)	Club végétarien (cf recette)	Soupe de chicon pain accompagné de matière grasse

## 5. EXEMPLES DE RECETTES

### Salade aux 5 légumes

Ingrédients : 2 tomates, 100g de filet de poulet, 125g de mélange crudités, qqs radis, qqs càs de maïs, 50g de mendiants, sauce allégée.

Couper les tomates en petits dés et les radis en lamelles. Détailler les tranches de filet de poulet. Mélanger les crudités de carottes et chou blanc avec le maïs, les dés de tomates et les radis.

### Cocktail de crevettes

Ingrédients : 150g de crevettes grises, 50g de fromage light en bloc , 150g de salade mixte, 1 avocat bien mûr, 1 pomme, sel et poivre.

Couper des petits cubes de fromage. Eplucher l'avocat et la pomme. Les tailler en petits cubes. Dans un grand saladier, déposer la salade, les morceaux de pomme et d'avocat ainsi que le fromage. Assaisonner et arroser de sauce hawaï light. Disposer les crevettes au-dessus.

### Club végétarien

Ingrédients : 6 fines tranches de pain complet (carré), 1à2 tomates, 1/2 aubergine, qqs radis, 100g de tzatzíki, 1càs d'huile d'olive, mâche (salade), sel et poivre

Couper les aubergines en fines rondelles, éponger légèrement d'huile d'olive, de sel et de poivre. Faire chauffer le grill viande et les griller. Couper les radis, tomates en rondelles. Faire griller le pain et le couper en triangle. Sur la première tranche, napper de tzatzíki puis disposer de la mâche. Etaler ensuite des rondelles d'aubergines grillées et parsemer de rondelles de radis. Poser une autre tranche de pain et recommencer la même opération et finir avec une tranche de pain.

## COORDONNÉES UTILES

Prise de rendez-vous : 065 38 55 11



**Hôpital de Mons (site Constantinople)**  
Av. Baudouin de Constantinople 5, 7000 Mons



**Hôpital de Warquignies**  
Rue des Chauffours 27, 7300 Boussu

## PLUS D'INFOS SUR



[www.helora.be](http://www.helora.be)



Facebook

