



et DIABETE NUTRITION



DIABETE

DIABETES-HEBDO.COM

DIABETE et NUTRITION

Les bases

Table des matières

Chapitre 1 : Principes de nutrition

Chapitre 2 : Votre alimentation

Chapitre 3 : Commençons par ce que vous mangez

Chapitre 4 : Les édulcorants

Chapitre 5 : Dîner au restaurant

Chapitre 6 : Remèdes naturels pour contrôler la glycémie

Chapitre 7 : Fruits et légumes

Conclusion

Savoir comment les suppléments nutritionnels peuvent contrôler les niveaux de sucre

Chapitre 1

Principes de Nutrition

La plupart des personnes diabétiques ne sont pas conscientes de l'importance de la nutrition et de ses avantages. Une alimentation déséquilibrée peut avoir des effets secondaires désastreux pour elles. Par conséquent, il est nécessaire de s'assurer que tous les suppléments nutritionnels sont pris avec l'approbation de professionnels de santé, d'un nutritionniste ou d'un naturopathe.

Nutrition

Il est impératif que la recommandation nutritionnelle soit correcte pour qu'elle soit en mesure d'atteindre et de maintenir les taux métaboliques optimaux qui régulent les niveaux de glucose sanguin à des niveaux acceptables ou normaux.

Cela permet de prévenir ou éventuellement de réduire le risque d'autres complications liées au diabète. Les meilleurs régimes pour diabétiques assurent aussi des apports en lipide et en lipoprotéines afin de réduire le risque de maladie cardiovasculaires.

Le choix de la nutrition est également conçu pour aider à créer des niveaux de pressions artérielles optimales qui à leur tour contribueront à réduire les risques de maladies cardiovasculaires.

Tous ces régimes doivent aider à prévenir et traiter les complications chroniques du diabétique. Ces mêmes recommandations nutritionnelles assurent une meilleure qualité de vie pour le patient et lui permettent d'éviter l'obésité, la dyslipidémie, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension, les neuropathies et la néphropathie. Mais l'apport nutritionnel exige également que le patient ait une activité physique suffisante, incorporée à son mode de vie.

Il convient de noter qu'il existe plusieurs catégories et plusieurs niveaux différents de problèmes diabétiques, chaque être humain est différent d'un autre. Cela signifie aussi que tout plan alimentaire prescrit doit être évalué pour les besoins individuels du patient.

Chapitre 2

Votre alimentation

Bien qu'un régime alimentaire contre le diabète puisse être très difficile à planifier, il n'y a rien qui indique qu'il puisse être ennuyeux ou insipide. Avec un peu de soins et d'attention, le régime peut être à la fois appétissant et nutritif.

Planification du régime

Un régime alimentaire diététique doit assurer que tous les glucides consommés au cours d'une alimentation quotidienne sont bien étalés dans le temps afin de ne pas provoquer de pic important de glycémie. Ceci est important car il contribue à assurer le maintien sous contrôle du taux de sucre dans le sang, donc pensez à conserver une trace de ce que vous avez consommé.

La quantité de glucides prise peut également être régulée par des injections d'insuline et par l'exercice physique. La plupart des diabétiques ont aussi à se préoccuper de la teneur en sel (sodium) des aliments qu'ils consomment car il présente des effets négatifs sur la pression artérielle déjà présente chez la plupart des patients diabétiques.

Donc, ceux qui ont des conditions médicales particulières comme de l'hypertension doivent en plus contrôler les teneurs en sel. Pour le diabétique avec des niveaux élevés en lipides dans sa consommation de graisses saturées, de cholestérol doit être maintenu sous contrôle.

Lorsque vous mettez en place un régime alimentaire certains points doivent être pris en considération. Ceux-ci peuvent inclure l'apport en calories maintenu à environ 10% à 20% par une source de protéine.

Les viandes de poulet et de bœuf doivent faire l'objet d'autres choix. Environ 25% à 30% des calories doivent provenir des graisses cependant les aliments contenant des gras saturés doivent être évités ou consommés avec modération.

50% à 60% des calories doivent provenir des glucides. Manger beaucoup de légumes verts et rouges vous aidera à garder l'équilibre, comme les carottes et le brocoli. Manger du riz brun ou des patates douces au lieu d'opter pour le riz blanc et les pommes de terre est également recommandé comme un choix plus nutritif.

Chapitre 3

Commençons par ce que vous mangez

Quand une personne est diagnostiquée diabétique, cela peut sembler être la fin du monde, mais ce n'est finalement pas si contraignant que cela. D'ailleurs, ceux qui ne sont pas diabétiques devraient, eux aussi, considérer l'alimentation saine et équilibrée comme un bienfait pour leur santé. Le plus contraignant est sans aucun doute la modification de son mode de vie. Chasser les mauvaises habitudes est bien plus compliqué.

Votre régime

Avec quelques ajustements prudents dans le mode de vie en se concentrant principalement sur le régime alimentaire et un programme d'exercices physiques appropriés, le diabétique peut mener une vie saine et salubre, et vivre longtemps.

Avec toutes les conditions médicales, un régime alimentaire sain et de l'exercice, vous obtiendrez les effets souhaités pour obtenir un corps et un esprit sains. Toutefois, il faudra ajouter quelques concessions.

On conseille aux diabétiques de ne pas consommer tous les aliments sans vérifier leur quantité de glucide et leur indice glycémique. Cependant, la pratique de manger des pommes par exemple, a prouvé qu'elle pouvait aider à réduire le besoin du corps en l'insuline, les pommes contiennent de la pectine qui aide le corps à se détoxifier.

Un autre fruit qui est souvent recommandé, très adapté pour les diabétiques est la grenade. Sa teneur en sucre n'affecte pas le taux de glycémie chez un patient diabétique et diminue même le risque d'athérosclérose.

Comme pour les épices, il a été noté que la cannelle et l'ail sont excellents et qu'il faut les inclure dans les régimes quotidiens. La cannelle contient des catéchines qui contribuent à mieux répondre à l'insuline tout en se débarrassant du glucose dans le sang. L'ail contribue à maintenir le diabète sous contrôle par la régulation et le contrôle des niveaux de glycémie.

Le gruau est un autre bon élément à inclure dans le régime alimentaire d'un diabétique. Il permet une bonne digestion et stabilise les niveaux de sucre dans le sang.

Chapitre 4

Les édulcorants

Supprimer le sucre peut être une mesure assez radicale, mais dans notre cas, c'est une condition médicale, cela n'est plus une option, mais une nécessité. Cependant tout n'est pas perdu car il y a des façons de réduire la teneur en sucre d'un produit alimentaire sans faire que ledit produit devienne insipide. On peut même trouver des produits comme la stévia, qui donne l'impression de sucré sans qu'il y ait du sucre.

Supprimer le sucre

Pour le petit déjeuner avec les céréales on peut opter pour ajouter de la cannelle, des baies séchées, des abricots ou d'autres fruits secs qui vous aideront à apporter une saveur sucrée naturelle qui est bien meilleure pour un patient diabétique que le sucre dans le sang. Un autre truc qui peut être utilisé lorsque vous essayez de diminuer ou d'éliminer l'utilisation de sucre, c'est d'utiliser une framboise ou un coulis maison fait de fruits rouges pour des gaufres ou des crêpes à la place d'un sirop sucré ou un saupoudrage de sucre.

Chaque fois que c'est possible substituez le sucre pour les compotes de fruits par des substituts, la meilleure alternative pour le diabétique. C'est particulièrement utile quand il y a des recettes qui nécessitent l'ajout d'un ou plusieurs morceaux de sucre dans les ingrédients.

Quand les préparations de plats de légumes combinent certains légumes sucrés et d'autres saveurs fortes ces édulcorants vous apporteront un soupçon de douceur agréable, en améliorant le goût global du plat. Ceux-ci peuvent être utilisés dans une combinaison de carottes au gingembre, de purée de patates douces à la cannelle, de muscade avec des épinards et avec toutes autres combinaisons que vous pouvez trouver intéressante et agréable, à votre goût.

Lorsque vous faites l'achat de produits préparés surveillez que l'étiquetage précis vous permette de prendre les décisions pour l'acquisition de ce produit. Achetez seulement des produits qui ne présentent pas une haute teneur en sucre ou en édulcorants artificiels néfastes comme l'aspartame. Il est possible de réduire éventuellement le sucre complètement si l'effort est fait progressivement. Ne soyez pas radical, cela ne fonctionne pas. Réduisez d'abord la quantité de sucre, puis supprimez-le petit à petit.

Chapitre 5

Dîner au restaurant

Outre les doses quotidiennes d'insuline et un bon exercice physique journalier, tout apport alimentaire doit être surveillé attentivement pour un diabétique. Tous ces efforts doivent aller vers le contrôle des niveaux de glucose dans le sang, d'où la nécessité d'être très prudent.

Dîner à l'extérieur

Manger à l'extérieur n'est pas l'exception à toutes ces règles et cela peut être réalisé d'une manière agréable, avec peu d'efforts et de soins de la part du diabétique.

Il y a beaucoup de restaurants qui offrent aujourd'hui des choix alimentaires sains pour les clients les plus exigeants. Ces clients demandent de garder leur taux de cholestérol sous contrôle, d'autres regardent leurs apports caloriques tandis que d'autres encore peuvent être intéressés pour manger sain et rester en bonne santé tout simplement. Il existe des restaurants végétariens et végétaliens (Vegan).

La plupart de ces restaurants offrent tous, un large éventail de produits de qualité. Trouver des salades, des poissons, des légumes ou des produits de boulangerie sains sur un menu est bien moins rare aujourd'hui et la plupart des clients optent pour ces choix. Il y a aussi des établissements qui conçoivent leurs menus en affichant clairement la teneur en calories et en gras que vous trouverez dans vos assiettes.

Il y a aussi des restaurants qui offrent des aliments à faible teneur en gras et en sodium (sel) et plus riches en fibres. Réduire en calories les vinaigrettes, remplacer le sel et le gras par des substituts sont également offerts par de nombreux restaurants aujourd'hui. Certains d'entre eux présentent également aux clients plusieurs styles de préparation pouvant inclure le style sain grillé au lieu de frit, du poulet sans peau, des viandes maigres, en opposition aux versions improprement qualifiées de traditionnelles ou celles des fastfoods qui sont si couramment appréciés par les masses.

Une caractéristique intéressante à noter est que la plupart de ces restaurants n'augmentent pas pour autant le tarif de leurs plats, malgré ces légers changements dans le contenu ou préparations de leurs menus et en font même la promotion afin d'accueillir les clients soucieux de leur santé.

Chapitre 6

Remèdes naturels pour contrôler la glycémie

La maladie se développe en raison du déséquilibre de l'insuline, une hormone produite par le pancréas. Lorsque ce processus est perturbé en raison d'anomalies, le contrôle insuffisant entraîne le glucose dans le sang ou est absorbé par les cellules. Cependant, il existe quelques remèdes simples et à domicile que vous pouvez explorer pour contrôler votre glycémie.

Contrôle naturel du sucre

Voici quelques recommandations de remèdes maison qui devraient être explorées dans votre quête pour limiter les problèmes liés au diabète :

Prendre de **l'acide Alpha lipoïque** permet de contrôler le niveau de sucre dans le sang et il est considéré comme l'un des meilleurs, c'est aussi un antioxydants polyvalents.

Prendre du **picolinate de chrome** aide l'insuline à maintenir des niveaux de sucre faibles dans le corps. Le picolinate de chrome maintient le niveau de sucre dans le sang en régulant l'utilisation appropriée de l'insuline.

Prendre de **l'ail** est aussi un autre moyen très efficace d'aider la circulation sanguine. L'ail peut se trouver en capsules pratiques pour assurer une consommation plus facile sans goût désagréable.

Prendre de la **L-glutamine** et de la **taurine** vous aidera à réduire les fringales de sucre et vous aidera à libérer l'insuline plus efficacement. Ceci est particulièrement utile pour ceux qui ont de sérieux problèmes à contrôler leurs tendances pour le goût sucré.

L'airelle a été reconnue pour promouvoir la production d'insuline dans le corps. Ce remède naturel est également très agréable à consommer en toutes circonstances.

Une décoction de thé mais aussi des haricots rouges, haricots blancs, haricots de Lima et les haricots du Nord aident à l'élimination des toxines.

Il y a plusieurs autres remèdes naturels qui sont utilisés pour contrôler les niveaux de sucre dans le sang chez les diabétiques, mais certains d'entre eux doivent être pris avec approbation médicale ou à tout le moins quelques conseils d'un pharmacien. La plupart de ces compléments ne présentent aucun effets secondaire, ce qui permet de les prendre en automédication.

Chapitre 7:

Fruits et légumes

En raison de divers problèmes de santé qui peuvent survenir dans le corps d'un patient diabétique, il est nécessaire d'être assez prudent avec le régime alimentaire adopté sur une base quotidienne.

Fruits et légumes

Tout l'apport alimentaire doit être fait avec un certain niveau de discernement pour assurer sa pertinence en fonction du patient diabétique. Les diabétiques doivent adhérer à un régime très équilibré, riche en vitamines et en minéraux, avec des protéines, des glucides et des graisses dans des proportions acceptables.

Les fruits et les légumes sont reconnus comme une excellente source de vitamines et de minéraux ainsi que de fibres pour contribuer à diminuer les risques de problèmes cardiaques et d'AVC. Ces légumes et ces fruits aident habituellement à compenser les effets secondaires liés aux niveaux de sucre dans le sang qui provoquent des perturbations. Ces effets secondaires comme la glycation, sont susceptibles de causer des problèmes cardiaques ou la cécité s'ils ne sont pas contrôlés effectivement par les vitamines et les minéraux provenant de ces légumes et ces fruits.

Cependant il faut noter que la consommation des fruits et légumes en combinaison avec d'autres produits alimentaires sont considérés comme appropriés pour la consommation. En effet, lorsque ceux-ci sont consommés avec d'autres aliments, les réactions chimiques permettent à toutes les vitamines et minéraux d'être mieux absorbés par le corps assurant ainsi des niveaux de sucre dans le sang contrôlés.

Cependant lorsqu'ils sont consommés comme des éléments autonomes sous la forme de collations, les niveaux de sucre dans le sang peuvent être élevés avec une gestion moins optimale. Par conséquent, un point important est à considérer, il faut toujours veiller à ce que la nourriture consommée soit faite à partir d'une combinaison qui soit susceptible d'être absorbée et assimilée par l'organisme.

Conclusion

Il est un fait que les diabétiques devront relever des défis et obstacles dans leur vie en raison même de leur maladie. Avec des soins appropriés, votre vie pourrait être beaucoup bien meilleure. Manger sainement et respecter son régime auront sûrement un impact gratifiant pour votre santé.