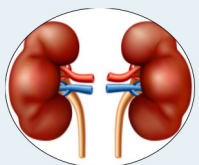


LES COMPLICATIONS



Cécité : perte de la vue



Insuffisance rénale



Accident cardio vasculaire
(AVC, infarctus)



Neuropathie diabétique :
atteinte des nerfs, perte de
sensibilité, picotement, risque
d'amputation



Un tour de taille > 88 cm pour
les femmes et > 102 cm pour
les hommes peut favoriser un
déséquilibre du diabète à
cause d'une accumulation de
la graisse au niveau abdominal.

J'EQUILIBRE MON DIABETE

- ◆ Manger varié en quantité raisonnable .
- ◆ Des légumes verts à chaque repas .
- ◆ Un peu de féculent aux repas principaux .
- ◆ Eviter les aliments riches en sucre et en graisse .
- ◆ Contrôler la prise de poids.
- ◆ Boire au moins 1 litre d'eau par jour .
- ◆ Soins des pieds: voir pédicure-podologue
- ◆ Consulter votre médecin traitant et votre diabétologue .
- ◆ Voir le régime diabétique avec votre diététicienne.

Pratiquer une activité physique régulière



Natation

Vélo

Marche, course à pied



VitaPharma
Les Prix Bas. la compétence en plus.

Manger Local et Diabète

Novembre, mois du Diabète



Qu'est-ce que le diabète?

Le Diabète est une maladie qui se caractérise par une élévation permanente du taux de sucre dans le sang.

On distingue deux types de diabète :

Le diabète type 1 : Il survient lorsque le pancréas sécrète peu ou pas d'insuline. Ceci est causé par une réaction immunitaire qui détruit les cellules qui libèrent cette hormone.

Le diabète de type 2 : Appelé aussi diabète sucré. Il est causé par une mauvaise utilisation de l'insuline par les cellules de l'organisme, on parle d'insulinorésistance.

EQUILIBRE GLYCEMIQUE

A quel moment mon diabète est-il équilibré ?

Que signifie la Glycémie ?

La Glycémie est le taux de sucre qui circule dans le sang. Elle s'évalue en gramme par litre et peut changer d'une personne à l'autre* en fonction de l'alimentation, de l'activité, du traitement ou du moment de la mesure. (un test de glycémie permet de connaître le taux de sucre dans le sang à un moment précis).

Qu'est-ce que l'Insuline ?

L'Insuline est une hormone sécrétée par le pancréas pour abaisser le taux de sucre dans le sang. Elle permet l'entrée du sucre dans les cellules de l'organisme.



Prise à jeun le matin

Diabète équilibré entre 0.70 et 1.10g/L

Hyperglycémie*:

C'est lorsque le taux de sucre est trop important dans le sang (à jeun supérieur à 1.10g/L).

Hypoglycémie*:

C'est lorsque le taux de sucre est trop bas dans le sang (inférieur à 0,60g/L).

Hémoglobine glyquée*:

Il s'agit d'un dosage sanguin réalisé tous les 3 mois par prise de sang et qui permet d'évaluer l'équilibre du Diabète sur 3 mois. Entre 4 et 6 %, diabète équilibré.

ALIMENTATION LOCALE ET DIABETE

Une alimentation équilibrée se compose de féculents, de légumes verts et de protéines.

Dans notre alimentation locale, il existe des aliments qui permettent de lutter contre le diabète, le surpoids et l'obésité.

Nos légumes pays rentrent dans la catégorie des Féculents.

Ils sont :

- Riches en sucre lent
- Riches en fibres
- Riches en antioxydants
- Favorisent une meilleure satiété
- Limitent le grignotage
- Apportent de l'énergie, ce qui permet d'éviter les hypoglycémies
- Certains favorisent l'équilibre du diabète (voir nos meilleurs légumes pays et légumes secs).

Il est préférable de conserver la texture initiale de vos aliments.

Exemple : La patate douce consommée EN MORCEAU fait monter moins rapidement la quantité de sucre dans le sang.

La PUREE de patate douce pourtant plus digeste, provoque une augmentation plus rapide du sucre dans le sang.

⇒ Nos meilleurs légumes pays et légumes secs

Patate douce, Igname, Ti nain, choux de chine, pois d'angole, pois cassés, haricots blancs, lentilles.

Contrôler la quantité.



Le concombre l'un des meilleurs légumes verts.

⇒ Nos légumes verts

Concombre, Laitue, tomate, papaye, christophine, cresson, gombos, choux pommé, carotte, haricots verts, épinard, giromon.

Peuvent être consommés en grande quantité.

⇒ Nos meilleurs fruits locaux

Cerises pays, corossol, orange, goyave, ananas, grenade, maracuja, mandarine, citron vert, chadek*, orange amère, pomme cannelle, litchi, mango, bassignac, mangue julie, noix de coco, pamplemousse*, etc...

Contrôler la quantité.

Il est préférable de consommer le fruit plutôt que de le transformer (exemples : jus, compote).

***Eviter de prendre les médicaments et de consommer ces fruits en même temps.**

