



Le petit guide

des glucides

Les glucides sont le principal carburant d'une alimentation équilibrée. Ils doivent donc être présents, y compris en cas de diabète de type 2. Le tout est d'adapter les quantités aux besoins, car les glucides ont une influence sur le taux de sucre dans le sang.

Les aliments à privilégier sont ceux qui apportent des nutriments supplémentaires comme des fibres, des vitamines et des minéraux.

Le sucre qui circule dans le sang arrive des aliments et boissons contenant des glucides, qu'ils soient sucrés ou non ! Cependant, tous ne font pas monter la glycémie de la même façon, et n'ont pas le même intérêt.

Les sources de glucides à privilégier sont¹ :



Les céréales complètes

min. 125 g par jour



Les légumineuses

au moins une fois par semaine



Les fruits et les légumes

250 g par jour*

min. 300 g par jour



Les produits laitiers sans sucres ajoutés

250 à 500 ml de lait ou équivalent laitier par jour

*Soit 2 fruits de la taille d'une balle de tennis.

Fruits et légumes

Teneur en glucides



Aucun fruit n'est interdit pour les personnes diabétiques. Certains contiennent plus de glucides, il suffit d'adapter sa portion.

Produits laitiers

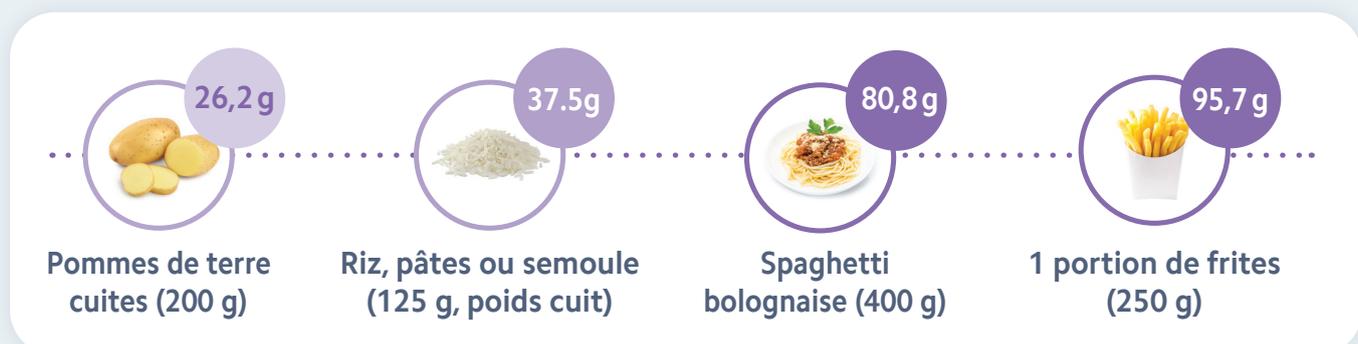


Féculents

Teneur en glucides



Détrompez-vous: 3 tranches de pain complet contiennent plus de glucides que 2 pistolets mais ils livrent aussi d'autres nutriments essentiels pour la santé, c'est pourquoi le pain complet est à privilégier.



Produits sucrés

Teneur en glucides

La consommation de produits sucrés est à limiter. Ils n'apportent pas de nutriments essentiels mais bien des sucres, des graisses et/ou des calories. Adaptez la portion et la fréquence de consommation.



Boisson light/zero sans sucres (200 ml)



Jus d'orange (200 ml)



Boisson type cola (200 ml)



20 g de chocolat au lait



1 couque au beurre (60 g)



1 gaufre de Liège (95 g)



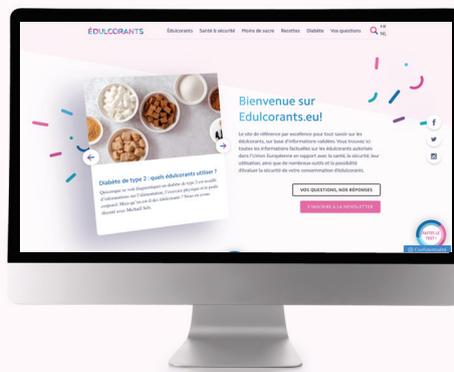
1 c-à-s d'édulcorant



1 c-à-soupe de sucre en poudre (15 g)



1 c-à-s de miel (27 g)



Retrouvez toutes les informations validées sur

ÉDULCORANTS.eu

Référence : Internubel

¹ Conseil Supérieur de la Santé. Recommandations alimentaires pour la population belge, 2019.

Avec la collaboration
l'Association du diabète



ASSOCIATION
DU DIABÈTE
DIABÉTIQUES & SOIGNANTS,
PARTENAIRES