Fiche diabète / équilibrer son alimentation (www.mongeneraliste.be)

- Première étape : dans la liste ci-dessous, voyez quelles sont les bonnes habitudes que vous avez déjà et cochez-les
- Deuxième étape : choisissez 2 (ou 3) objectifs que vous vous fixez pour les 2-3 mois à venir.
N'ayez pas « les yeux plus gros que le ventre » : soyez réaliste et honnête avec vous-même.
- Troisième étape : notez ce qui pourrait vous aider à atteindre ces objectifs : le soutien d'un membre de votre famille, une consultation chez un(e) diététicien(ne), changer d'endroit pour faire vos courses, etc.

Et n'oubliez pas manger reste toujours un plaisir !

Objectifs	J'ai déjà cette habitude	Je choisis cet objectif	Ce qui peut m'aider	Commentaires
Prendre 3 repas par jour, à heures régulières				
Respecter un intervalle de 4 à 6 heures entre les repas (par exemple à 07h30, 13h00, 18h30).				
Manger une portion de légumes à chaque repas (voir ici)				
Manger un fruit à chaque collation (2 à 3 heures après chaque repas) Parfois, en cas de faim entre les repas et avec certains médicaments donnés pour votre diabète, une collation peut être utile				
Varier l'alimentation (voir pyramide alimentaire)				
Boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour.				
Si vous buvez de la bière ou du vin, limitez-vous à 1 ou 2 verres par jour Les boissons alcoolisées contiennent des calories et peuvent favoriser la prise de poids. Elles peuvent influencer la glycémie, le taux de certaines graisses dans le sang et augmenter la tension artérielle.				
Eviter les limonades, colas et autres boissons sucrées. Se méfier aussi de celles qui sont <i>light</i> , car les édulcorants entretiennent l'attirance pour le sucré				
Manger des aliments riches en fibres à chaque repas				

Limiter les aliments très salés				
Limiter les aliments riches en graisses à chaque repas				
Limiter les aliments sucrés et peu nutritifs à chaque repas				
Limiter la quantité d'aliments mangés aux repas				
Autre objectif que vous voudriez atteindre				
Autre objectif que vous voudriez atteindre				
Autre objectif que vous voudriez atteindre				

- Une fois que vous avez choisi un objectif, attachez-vous à le réaliser. Ne pensez pas encore aux autres, ils viendront en leur temps.
- Notez chaque jour si vous avez atteint votre objectif (totalement, partiellement ou pas du tout), pendant les semaines qui suivent. Notez aussi ce qui est difficile pour vous et ce qui vous aide.
Il y aura certainement des jours où vous ne pourrez pas atteindre votre objectif. Cela arrive, et ce qui est important, c'est de comprendre et de noter les circonstances, les raisons, les difficultés. Vous pourrez ainsi en parler avec votre médecin ou imaginer vous-même comment améliorer votre alimentation.