

نظام الأكل

• ليست هناك حمية لأنه ليست هناك أي مأكولات ممنوعة. وهذا لا يعني الحرية المطلقة، الأهم هو احترام نظام الأكل وهذا يعني:

(1) احترام أوقات الطعام وتقسيم الأكل إلى ثلاثة وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين في العاشرة وهي أهم واحدة وفي الرابعة بعد الظهر، وعند النوم إذا سهر الطفل بعد العشاء.

(2) أكل الخبز والشويات -البطاطس، كسكس أرز، شعيرية- في كل وجبة، ووجبة بدون نشويات تساوي وجبة منسية.

(3) تغذية السكري نموذجية ومتوازنة أي تحتوي كل يوم:
خبز - سميدة - شعيرية - أرز.
لحم أو سمك أو بيض أو قطني.
الحليب ومشتقاته.
الخضر والفواكه.

(4) المواد الدهنية : تفضل الدهون النباتية زيت نوار الشمس، زيت الزيتون، مركارين على الدهون الحيوانية، الزبدة، الشحمة
(5) التوازن هو كذلك مسألة الكم، يمكن احترام المقادير باستعمال إناء شمسي (طبصيل).

(6) يجب تجنب المشروبات الغازية والحلويات. وتناول الخبز بكمية معقولة (قطعة في كل وجبة)

L'ALIMENTATION

Un diabétique ne doit pas suivre de régime dans la mesure où aucun aliment n'est vraiment interdit, ce qui ne signifie pas une liberté totale.
Le plus important c'est de respecter une discipline alimentaire, c'est à dire:

1. Respecter les heures de repas.

2. Fractionner l'alimentation en trois repas principaux et deux ou trois collations :
à 10 heures (la plus importante)
à 16 heures (non obligatoire)
et au coucher si on a veillé après le dîner.

3. Manger du pain ou des féculents (pomme de terre, couscous, pâte, riz) à chaque repas.
Un repas sans pain ni féculent est un repas sauté.

4. L'alimentation du diabétique devrait se rapprocher de l'alimentation idéale, c'est à dire comporter tous les jours :
Pain, semoule, riz, pâtes
Viande, poisson ou œuf ou légumes secs
Du lait et des produits laitiers.
Des légumes et de fruits
De matières grasses : les graisses végétales (huile de tournesol, d'olive et margarine) sont à préférer aux graisses animales (beurre, graisse).

5. L'équilibre est aussi une question de quantité :
avoir son assiette individuelle permet de le respecter.

6. Les boissons gazeuses et les sucreries sont à éviter absolument (bonbons, les sucreries).
Le pain est à manger en quantités raisonnables.