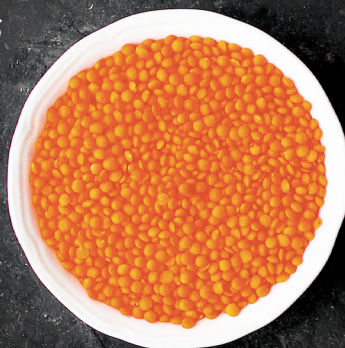


DR PIERRE NYS
ENDOCRINOLOGUE-NUTRITIONNISTE

Je m'initie à **L'ALIMENTATION ANTIDIABÈTE** GUIDE VISUEL

LES ALIMENTS
CHAMPIONS 100 % ADAPTÉS
AUX DIABÉTIQUES



TOUTES NOS ASTUCES
DE CUISINE

150 RECETTES À IG BAS
POUR SE RÉGALER
AU QUOTIDIEN



TOUT CE QU'IL FAUT
SAVOIR POUR BIEN
MANGER QUAND ON
EST DIABÉTIQUE



LE D U C . S
P R A T I Q U E

Que manger quand on est diabétique ? De type 1 ou de type 2 ? Et prédiabétique ? Comment maîtriser sa glycémie pour éviter les problèmes ? Quels sont les aliments « champions », et ceux à éviter ? Ceux qui aident à protéger son cœur, ses yeux, ses reins ?

L'alimentation est au centre du traitement du diabète. Car, au-delà des médicaments et de la surveillance de la glycémie, le diabétique, comme tout le monde, mange trois repas par jour avec, à chaque fois, des conséquences sur sa santé. Bénéfiques ou non, selon ses choix !

Ce guide entièrement illustré vous donne les clés de l'alimentation idéale :

- L'index glycémique, le sucre, l'insuline et **tout ce qu'il faut savoir pour bien manger quand on est diabétique.**
- Avocat, brocoli, céréales complètes, citron, curcuma...
les 28 meilleurs aliments indispensables aux diabétiques.
- Salade de pois chiches, Bruschetta au thon, Spaghettis au pesto de roquette, Crème coco-cacao : **150 recettes pour se régaler au quotidien tout en prenant soin de sa glycémie.**

**APPRENEZ À COMPOSER
VOS ASSIETTES IG BAS**

ISBN : 979-10-285-1858-5



20 euros
Prix TTC France

Rayon : Santé

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Du même auteur aux éditions Leduc.s

Ma bible IG sport, 2019.

Mieux vivre son diabète au quotidien, c'est malin, 2019.

Le nouveau régime IG antidiabète, 2019.

L'alimentation sans Fodmaps, Guide visuel, 2019.

Ma bible de l'alimentation antidiabète, 2017.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Design de couverture : Antartik

Photographies de couverture : © Adobe Stock

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2020 Leduc.s Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1858-5

D^R PIERRE NYS

L'alimentation antidiabète

GUIDE VISUEL

Sommaire

Première partie

LE B.A.-BA DU DIABÈTE ET DE L'ALIMENTATION DU DIABÉTIQUE..... 9

C'est quoi le diabète ? Pourquoi c'est dangereux pour la santé ?.....	10
10 symptômes hyper-classiques du diabétique non équilibré.....	12
Les 11 différences entre le diabète de type 1 et le diabète de type 2.....	14
6 symptômes classiques de l'hyperglycémie et de l'hypoglycémie.....	18
7 notions b.a.-ba de l'alimentation au quotidien	20
3 objectifs à atteindre coûte que coûte	22
Les 5 bases de l'assiette santé du diabétique	23
Pour ne plus confondre les glucides et les sucres	24
La pyramide alimentaire du diabétique.....	26
L'assiette idéale du diabétique	28
Les 6 objectifs de l'alimentation antidiabète	29
Les 6 familles d'aliments antidiabète et les bonnes quantités/fréquences	30
La base de l'alimentation du diabétique : l'index glycémique	32
5 profils d'activité physique = de quantité de sucre à avaler chaque jour.....	36
Menu idéal/pire menu du diabétique en un seul coup d'œil	38
5 choses à savoir absolument sur le sucre et les glucides	40
6 excellentes raisons de ne jamais consommer de « faux sucre »	42
5 bonnes raisons de boire de l'eau (et seulement de l'eau)	45
10 raisons de ne jamais boire de soda (même « sans sucre »)	48
Comment la préparation et la cuisson modifient l'IG d'un aliment	51
Les textures, c'est important !.....	54
5 bonnes cuissons respectueuses de l'IG.....	56
5 choses à savoir absolument sur le sel.....	59
3 choses à savoir absolument sur les bons gras	63

5 choses à savoir absolument sur les mauvais gras	64
10 bonnes raisons de ne jamais manquer de fibres	67
Comment évaluer facilement les bonnes portions.....	72
Abécédaire des aliments et de la bonne quantité	76
Les 5 minéraux antidiabète	78
Les 6 vitamines antidiabète.....	79

Deuxième partie

LES MEILLEURS ALIMENTS ANTIDIABÈTE.....81

L'agar-agar	82
L'ail	83
L'avocat.....	84
L'avoine (flocons, son).....	85
Le brocoli.....	86
Le café.....	87
La cannelle	88
Les céréales complètes	89
Le citron.....	90
Le clou de girofle.....	91
Le curcuma.....	92
L'eau minérale riche en magnésium	93
L'épinard	94
Le fenugrec	95
Le gingembre.....	96
Les jus verts	97
Le laurier	98
La levure de bière.....	99
La muscade	100
L'oignon.....	101
Le piment.....	102

Le poivre.....	103
Le safran	104
Le sarrasin.....	105
Le thé	106
La vanille.....	107
Le wasabi	108
Les zestes d'agrumes.....	109

Troisième partie

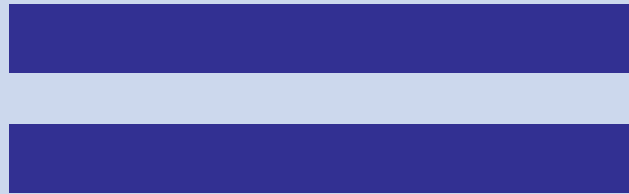
RECETTES ET IDÉES CUISINE 111

10 soupes « faim sous contrôle »	112
10 dips et tartinades pour un apéritif sain	118
10 tartines pour un repas express et « IG friendly »	124
5 entrées vitaminées à base de légumes et crudités.....	130
5 sauces légères et sans additif.....	132
5 gratins gourmands et riches en fibres.....	135
5 salades complètes antidiabète.....	138
5 recettes de pâtes « IG compatibles »	142
5 plats complets et antidiabète autour du riz	146
5 poêlées IG bas	150
5 sandwiches équilibrés pour pause healthy	154
5 poke bowls en version IG	158
5 plateaux-télé healthy pour soirées séries	162
5 coupes desserts saines et gourmandes	166
5 desserts « de fête » pour se régaler sans scrupule.....	170
5 eaux détox (pour éviter les sodas)	172
5 boissons chaudes toutes douces (qui n'appellent pas le sucre !)	176
Au restaurant : IG OK, IG pas OK.....	178
5 idées IG « spécial enfants ».....	186
5 idées « spécial goûters d'enfants ».....	188



Première partie

LE B.A.-BA DU DIABÈTE ET DE L'ALIMENTATION DU DIABÉTIQUE



C'EST QUOI LE DIABÈTE ?

Pourquoi c'est dangereux pour la santé ?

Le diabète est une maladie de dérèglement du sucre. Normalement, lorsque l'on mange, l'une de nos hormones, l'insuline, fait pénétrer le sucre (= les glucides) dans nos cellules. Chez le diabétique, ce mécanisme ne fonctionne pas, ou mal. Les diabétiques ne métabolisent pas correctement les glucides, ce qui pose deux problèmes :

1. Les cellules ne sont pas correctement approvisionnées en carburant (sucre).
2. Le sang reste trop « sucré », baignant les organes dans un milieu inapproprié.

Vous êtes diabétique si...

VOTRE GLYCÉMIE EST...	
Le matin à jeun	Supérieure à 1,26 g/litre
N'importe quand dans la journée	Supérieure ou égale à 2 g/litre



Mauvaise nouvelle :

347 millions, c'est le nombre de diabétiques dans le monde (chiffres OMS, Organisation mondiale de la santé). Sans compter ceux qui ne savent pas qu'ils sont diabétiques (il y en a plein !) et ceux qui sont prédiabétiques (il y en a plein aussi !)



Bonne nouvelle :

dans **80 à 90 %** des cas, le diabète de type 2 peut être prévenu, puisqu'il est essentiellement provoqué par une mauvaise hygiène de vie (mauvaise alimentation, sédentarité, stress incontrôlé).

10 SYMPTÔMES HYPER-CLASSIQUES

du diabétique non équilibré



Soif



Fatigué



Vision trouble



Problèmes sexuels



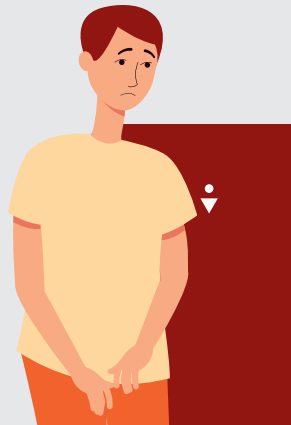
Blessures qui ne guérissent pas



Engourdissement ou picotements dans les mains ou les pieds



Infections vaginales



Envie fréquente d'uriner



Faim



Perte ou prise de poids

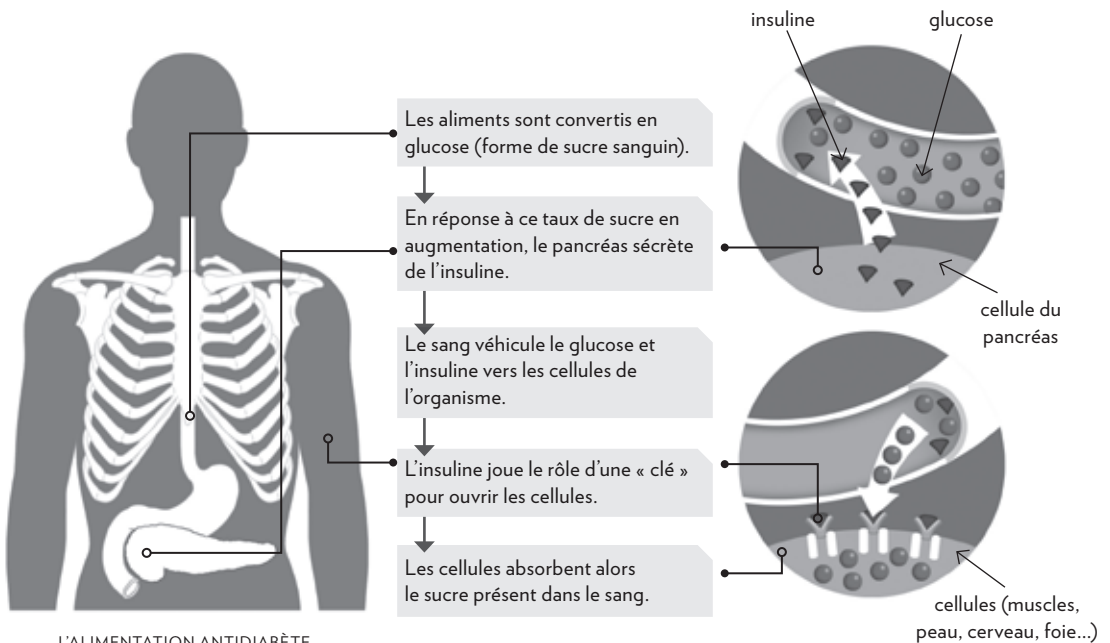
Les 11 différences entre

LE DIABÈTE DE TYPE 1 ET LE DIABÈTE DE TYPE 2

Lorsque l'on est diabétique, on digère et métabolise mal (ou pas) les sucres de l'alimentation. Il existe deux formes majeures de diabète : celui de type 1 et celui de type 2.

Durant la digestion, une grande partie des aliments est transformée en sucre (glucose) pour apporter du carburant aux cellules de notre corps. Pour que le glucose pénètre dans ces cellules, il

faut une hormone, appelée insuline : l'insuline agit comme une « clé » qui ouvrirait la « porte » (récepteur) de la cellule. Pas de clé : pas d'ouverture de porte = le sucre reste dans le sang.



- Dans le cas du diabète de type 1, le pancréas ne fabrique tout simplement pas d'insuline, il est donc vital d'en apporter par des médicaments (injections d'insuline).
- Dans le cas du diabète de type 2, le pancréas fabrique bien l'insuline et en bonne quantité, mais les cellules (notamment musculaires) y sont moins « sensibles », comme si la clé n'était pas (ou mal) adaptée à la serrure. Ces cellules font ce que l'on appelle de la résistance à l'insuline. Résultat : elles sont mal approvisionnées en carburant, et, en plus, le sang reste trop « sucré », baignant les organes dans un milieu qui ne leur convient pas. Pour compenser, le pancréas fabrique davantage d'insuline, mais ça ne « marche pas mieux », au contraire, il finit par s'épuiser de produire cette hormone pour rien ou presque. Et l'on s'achemine petit à petit vers un diabète requérant un traitement par l'insuline. Le diabète de type 2 touche 90 % des diabétiques. Il s'installe progressivement, à cause d'une mauvaise hygiène de vie : alimentation trop riche, pas assez d'activité physique.

