

Diabète de type 1 : Quels aliments privilégier

L'alimentation est un LEVIER PUISSANT pour vivre mieux avec son diabète de type 1.

Le bon équilibre alimentaire va vous aider à transformer votre quotidien et votre qualité de vie !

Ce que **l'alimentation végétale peut transformée et faible en matières grasses** va vous permettre :

➤ Améliorer votre SENSIBILITE à l'INSULINE

Les bénéfices ? Plus d'énergie, une meilleure concentration, moins de yoyos entre les hyper et les hypoglycémies.

Vous restaurez votre capacité à tolérer les glucides de qualité, vous mangez à satiété sans vous priver, tout en équilibrant votre poids.

➤ Protéger vos cellules du pancréas encore fonctionnelles

Si votre diabète a été détecté récemment, il y a de fortes chances que vous ayez encore des cellules beta du pancréas qui produisent une petite quantité d'insuline, de façon naturelle.

Cette alimentation les protège, en mettant en sommeil les réactions auto-immunes de votre corps. Vous pouvez ainsi stabiliser votre diabète.

➤ Prévenir les COMPLICATIONS (cœur, reins, yeux, cerveau....)

Les nutriments protecteurs foisonnent dans cette alimentation : antioxydants, fibres, vitamines, minéraux, enzymes...

Par son activité anti inflammatoire puissante elle vient prévenir les complications et peut même les inverser en partie ou en totalité lorsqu'elles sont déjà installées.

➤ Prendre du plaisir à table !

Parce que vous allez pouvoir manger sans compter les calories, sans peser vos portions.

Vous gardez les glucides de qualité, dont les fruits ! Mangues, pommes, poires, bananes...plus besoin de les écarter, au contraire. Dans un environnement faible en matières grasses, ces glucides sont parfaitement bien métabolisés sans créer de pic glycémique. Idem pour les céréales complètes, les légumes secs.



+ d'infos sur www.green-beluga.fr

Améliorer son diabète grâce à l'alimentation
Végétale, Entière et Faible en Gras (VEFG)

Consultez votre médecin pour tous changements

Une boussole simple pour vous repérer

Aliments FEU VERT : Vous pouvez les consommer à volonté ! Ces aliments entiers ou peu transformés ont prouvé leur capacité à inverser la résistance à l'insuline

Aliments FEU ORANGE : Ces aliments sains sont à intégrer en petites quantités, soit parce qu'ils sont plus transformés, soit parce qu'ils contiennent une quantité plus importante de matières grasses. En excès ils peuvent perturber le contrôle de votre glycémie.

Aliments FEU ROUGE : Ces aliments sont à écarter le plus possible. Ils ont montré au cours de nombreuses études leur impact sur l'aggravation de la résistance à l'insuline, et l'augmentation de la glycémie (à jeun et post-repas). Ils augmentent les risques de complications et de maladies chroniques, et activent les réactions auto-immunes.

 Aliments FEU VERT A privilégier	 Aliments FEU ORANGE Modérément	 Aliments FEU ROUGE A éviter
<ul style="list-style-type: none">✓ FRUITS✓ VÉGÉTAUX À FEUILLES VERTES✓ LÉGUMES SECS✓ RIZ COMPLET-SARRASIN✓ QUINOA-FONIO COMPLET✓ CHAMPIGNONS✓ AROMATES✓ ÉPICES✓ PATATE DOUCE✓ AUTRES LÉGUMES VARIÉS	<ul style="list-style-type: none">● NOIX● GRAINES● AVOCAT● NOIX DE COCO● OLIVES● SOJA● PÂTES● PRODUITS TRANSFORMÉS AU SARRASIN ET RIZ (PÂTES, PAIN, CRACOTTES, FARINES)	<ul style="list-style-type: none">✗ SUCRES RAFFINÉS✗ VIANDES ROUGES ET VOLAILLES✗ POISSONS ET FRUITS DE MER✗ ŒUFS✗ HUILES DE TOUTES SORTES✗ MARGARINE, MAYONNAISE, ETC...✗ PRODUITS LAITIERS LAIT, YAOURTS, FROMAGES, GLACE, CRÈME FRAÎCHE, BEURRE, ETC...✗ PRODUITS FRITS COMME LES CHIPS, FRITES, BEIGNETS, ETC...✗ PÂTISSERIES TRADITIONNELLES, PAINS BLANCS, PÂTES BLANCHES✗ BISCUITS À LA FARINE DE BLÉ, SEIGLE, ORGE, AVOINE, MAÏS



+ d'infos sur www.green-beluga.fr

Améliorer son diabète grâce à l'alimentation
Végétale, Entière et Faible en Gras (VEFVG)

Consultez votre médecin pour tous changements

L'alimentation optimale pour équilibrer votre Diabète de type 1



ALIMENTS FEU VERT : A volonté

TOUS LES FRUITS

Ananas, cerises, châtaigne, banane, fraises, kaki, mangue, melon, myrtilles (et toutes les baies), orange, papaye, pastèque, pêche, pomme, poire, prune...etc

3-5/jour

LEGUMES

glucidiques

Betterave, carotte, courges, navet, panais, patate douce, pomme de terre

LEGUMES non

glucidiques

Artichaut, brocoli, champignons, céleri, chou-fleur, concombre, courgette, oignon, poivron...

Min 2/repas

VERDURES

Choux, cresson, épinards, laitue, kale, mâche, mesclun, roquette, autres salades

1f/jour

CEREALES COMPLETES

On ne garde que les non mutées qui sont bien reconnues par le corps, pour éviter une réaction auto-immune (cf Dr Seignalet)

Amaranthe, fonio, quinoa, riz complet, riz rouge, riz noir, sarrasin, teff

LEGUMINEUSES

Edamame, haricots azukis, rouges, blancs, et tous les autres haricots... lentilles corail, lentilles vertes, et les autres lentilles..., pois cassés, pois chiche, produits à base de soja (lait, yaourt, tofu fermenté)

3/jour si tolérance intestinale ok

Produits fermentés

Kombucha, kefir de fruits, choucroute crue, kimchi

Herbes aromatiques

Basilic, coriandre, menthe, origan, thym, romarin, sarriette

Epices

Anis, cannelle, cardamome, clou de girofle, cumin, curcuma, fenouil (graines), gingembre, muscade

ALIMENTS FEU ORANGE : Modérément

Céréales transformées

Pétales de sarrasin (petit déjeuner), cracottes de sarrasin, de quinoa, de riz, de châtaigne (pain des fleurs), céréales non sucrées à base de quinoa/ châtaigne/ billes de riz soufflé, nouilles de riz, nouilles soba de sarrasin, couscous de sarrasin, farines

Pâtes de légumes secs

Pâtes de lentilles corail, de lentilles vertes ou de pois chiche

Oléagineux & Graines

Noix, noisettes, amandes, noix de cajou, pistaches, Graines de lin, de sésame, de tournesol, de courge
Avocat ((ne pas dépasser 1/4/jour en ne cumulant pas avec d'autres apports élevés en matières grasses), olives, tapenades, Noix de coco

Produits transformés à

base de soja

Tofu préparés
Burgers végétaux plus riches en matières grasses

ALIMENTS FEU ROUGE : A éviter au maximum

Produits animaux

Viandes, poissons, fruits de mer, produits laitiers animaux sous toutes leurs formes, Œufs

Huiles & matières

grasses raffinées

Huiles végétales, fritures
Beurre, margarine

Produits raffinés

Sucreries, sodas
Pâtisseries traditionnelles
Produits à base de blé, seigle, orge, avoine, maïs

Les céréales mutées comme le blé (froment, épeautre et petit épeautre), maïs, seigle, orge, et avoine sont de préférence à écarter sur un diabète de type 1 qui est une affection auto-immune. Cela permet d'abaisser l'inflammation et de tranquilliser l'immunité pour préserver au mieux l'organisme.

+ d'infos sur www.green-beluga.fr

Améliorer son diabète grâce à l'alimentation
Végétale, Entière et Faible en Gras (VEFG)

Consultez votre médecin pour tous changements