



Lire les étiquettes

Vous êtes diabétique et l'alimentation joue un rôle très important dans votre équilibre glycémique. Il n'y a pas d'aliments interdits cependant une surveillance alimentaire quotidienne est nécessaire.

Qu'il s'agisse de connaître précisément la quantité de glucides (sucres) et/ou de lipides (graisses) que vous consommez, ou simplement d'équilibrer vos repas, il est important de bien connaître ce que vous mangez et buvez. Apprendre à bien lire les étiquettes des aliments que vous achetez est indispensable.

Votre alimentation doit apporter chaque jour :



Pour un homme

2 000 à 2 400 Kcal (suivant son activité physique : de faible à moyenne) avec 250 à 300 g de glucides, 80 à 100 g de lipides et 80 à 90 g de protéines.



Pour une femme

1 600 à 2 000 Kcal (suivant son activité physique : de faible à moyenne) avec 200 à 250 g de glucides, 60 à 80 g de lipides et 70 g à 80 g de protéines.

A savoir :

La ration calorique pour être équilibrée doit comporter :

- 15 % de protéines
- 30 à 35 % de lipides
- 50 à 55 % de glucides

1 g de protéines	4 Kcal
1 g de lipides	9 Kcal
1 g de glucides	4 Kcal
1 g d'alcool	7 Kcal

Définitions

Glucides : le terme englobe tous les glucides métabolisés par l'homme. Les glucides simples sont présents dans les fruits et les desserts sucrés, les glucides complexes dans le pain et les féculents.

Sucres : le terme désigne uniquement les glucides simples comme le glucose, le fructose et le saccharose (sucre ordinaire en poudre ou en morceaux).

Polyols : ce sont des sucres-alcool (sorbitol, maltitol, xylitol, isomalt...). Ils sont souvent utilisés à la place du sucre car contrairement aux glucides simples et complexes ils n'ont pratiquement pas d'effet sur la glycémie. Ils apportent peu de calories. On les trouve principalement dans les bonbons sans sucres. Consommés en excès, ils peuvent provoquer des troubles intestinaux.

Édulcorants intenses : ils n'ont aucun pouvoir calorique (aspartames, acésulfame K, cyclamate,...) et aucun effet sur la glycémie. Ils sont utilisés dans de nombreuses boissons comme les sodas light et certaines sucreries en remplacement des sucres simples.

Fibres : ce sont des glucides partiellement digérés par l'organisme qui n'apportent pas de calories et n'ont aucun effet sur la glycémie. Elles sont indispensables pour le bon fonctionnement du transit intestinal.

Comment lire les étiquettes alimentaires ?

Exemple : « Poêlée campagnarde »

Pour 4 personnes

(Au dos du produit)

Poids net : 900 g

Ingédients : pommes de terre préfrites (58 %), oignons préfrits, champignons en lamelles (6 %), lardons fumés (6 %), huile végétale, emmental en cubes, eau, sel, épices, aromates, fond de volaille.

*Toujours classés
en fonction de
leur quantité
dans le produit
en ordre décroissant*

Nombre de calories pour 100 g
1 Kcal = 1 calorie = 4,18 kJ

Valeur énergétique moyenne pour 100 g	727 kJ (174 Kcal)	
Valeur nutritionnelle moyenne pour 100 g	protéines	6,9 g
	glucides	15,4 g
	lipides	9,4 g

Liste des principaux nutriments

- La portion pour 1 personne = 225 g
- La poêlée a une teneur en graisses de 9,4 g pour 100 g

Une portion vous apporte donc 21 g de lipides
(9,4 x 225 / 100)

Regarder le nombre de calories pour 100 g ne suffit pas, il faut vérifier :

- Combien la portion **consommée** apporte de glucides et/ou de lipides (ex : un aliment peut être considéré comme peu gras s'il contient moins de 15 g de lipides par portion consommée).
- Si la composition est pour 100 g de produit sec ou prêt à consommer (exemple : la quantité de glucides dans 100 g de pâtes sèches avant cuisson correspond à la teneur en glucides de 350 g de pâtes cuites - autre ex : un fromage blanc à 40 % de matières grasses contient en réalité 8 g de matières grasses pour 100 g du produit consommé).
- La nature des lipides majoritaires : les graisses animales et graisses saturées sont à limiter.

Produits allégés, « light », sans sucre... comment s'y retrouver ?

MENTION

« ALLÉGÉ » ou
« LIGHT » ou
« À TENEUR RÉDUITE »

DÉFINITION

Ces mentions qualifient des produits allégés d'au moins 25 % (en poids) en graisses ou en sucres (ou en sel ou tout autre nutriment) par rapport au produit de référence.

« SANS SUCRE »

Cette mention est attribuée à des produits sans saccharose (sucre issu de la canne à sucre et/ou de la betterave), mais pas forcément sans glucides.

« SANS SUCRES »

Indique que le produit ne contient pas de sucres simples. Mais il peut contenir des glucides complexes...

Comparer les produits

Comparer les produits de même nature reste la meilleure façon de faire le bon choix. En sachant que pour contrôler son poids c'est la vigilance sur la quantité de lipides et la portion consommée qui prime. Se libérer sur les glucides, mais attention aux abus de sucres et privilégier les glucides complexes !

Quelques exemples :

Les yaourts

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g	Le lait fermenté sucré aux fruits et au bifidus actif vous apporte	Le yaourt maigre aux fruits, avec édulcorants vous apporte
Valeur énergétique	412 kJ (98 Kcal)	189 kJ (45 Kcal)
Protéines	3,5 g	4,2 g
Glucides <i>dont sucres</i>	13,7 g 13,3 g	6,8 g 6,6 g
Lipides <i>dont acides gras saturés</i>	3,2 g 1,6 g	0,1 g 0,04 g

CONCLUSION : dans cet exemple, le yaourt dit « light » contient 2 fois moins de glucides et 3 fois moins de lipides. Ce type de dessert peut donc être un allié si vous êtes diabétique et que vous souhaitez perdre du poids.

Les compotes

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g	Le dessert pomme poire vous apporte	Le dessert pomme poire sans sucre ajouté vous apporte
Valeur énergétique	360 kJ (85 Kcal)	229 kJ (54 Kcal)
Protéines	0,3 g	0,4 g
Glucides	20 g	12 g
Lipides	0,4 g	0,5 g

CONCLUSION : dans cet exemple, la compote sans sucre n'apporte que 8 g de glucides en moins. Quand on sait que vous devez consommer au moins 200 g de glucides par jour et qu'un fruit frais en apporte 20 g comme la compote sucrée, elle ne présente pas vraiment d'intérêt.

Pour 100 g	Protéines	Lipides	Glucides	Energie
Petits pains grillés	11 g	8,5 g	69 g	400 Kcal
Petits pains grillés « sans sucre ajouté »	13 g	7 g	64 g	370 Kcal

Pour 100 g	Protéines	Lipides	Glucides	Energie
Biscuits à la framboise	4,5 g	1 g	83 g	360 Kcal
Biscuits à la confiture de régime	4 g	6,5 g	72 g	370 Kcal

Prochain rendez-vous
 | | | | | | | | | | à | | | h | | |

Cachet du médecin

 N° Vert 0 800 80 30 70

www.novodiet-france.com
www.diabete.fr
www.novonordisk.fr



Les gâteaux fourrés au chocolat...

Valeurs nutritionnelles moyennes	Le mini-fourré au chocolat vous apporte		Le mini-fourré au chocolat « de régime » vous apporte	
	Pour 100 g	Par gâteau de 30 g	Pour 100 g	Par gâteau de 19 g
Valeur énergétique	1857 kJ (444 Kcal)	557 kJ (133 Kcal)	1697 kJ (405 Kcal)	322 kJ (77 Kcal)
Protéines	4,5 g	1,35 g	5,7 g	1,1 g
Glucides	52,5 g	15,75 g	53,2 g	10,1 g
Lipides	24 g	7,2 g	19,8 g	3,8 g

CONCLUSION : dans cet exemple, le mini-fourré au chocolat dit « de régime » a une composition pratiquement identique au produit classique. La différence principale réside dans le poids du gâteau individuel ! En effet, à première vue, on pourrait croire que le produit de régime est beaucoup moins gras et sucré... C'est vrai, mais uniquement parce que le gâteau pèse 10 g de moins !

Il est donc important de lire attentivement les étiquettes...

Tableaux comparatifs de quelques produits.

A vous de jouer à découvrir la différence !

	Poids	Protéines	Lipides	Glucides	Energie
1 Fromage blanc 20 %	100 g	7,6 g	4 g	3,3 g	76 Kcal
Petit pot de crème au chocolat	100 g	4,7 g	16,1 g	18,8 g	240 Kcal
1 portion de camembert	30 g	7,7 g	7 g	0 g	94 Kcal