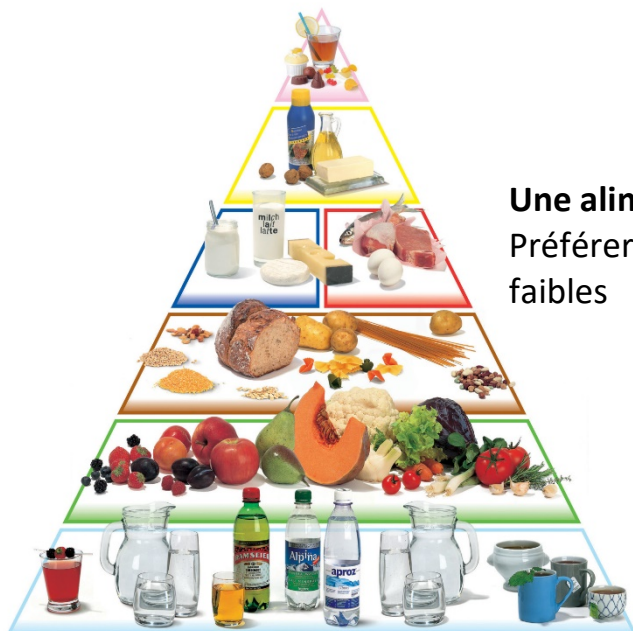


LES MESURES HYGIENO-DIETETIQUES



Repas à heure régulière



Une alimentation variée
Préférer les index glycémiques faibles



Limitier les sucreries
Ne pas grignoter (risque d'hyperglycémie accru)



Préférer l'eau aux sodas et jus de fruits

Eviter l'abus d'alcool
(apport calorique et risque d'hypoglycémie)

**A CONSOMMER
AVEC MODÉRATION**

**SUBSTITUTS
DU SUCRE**

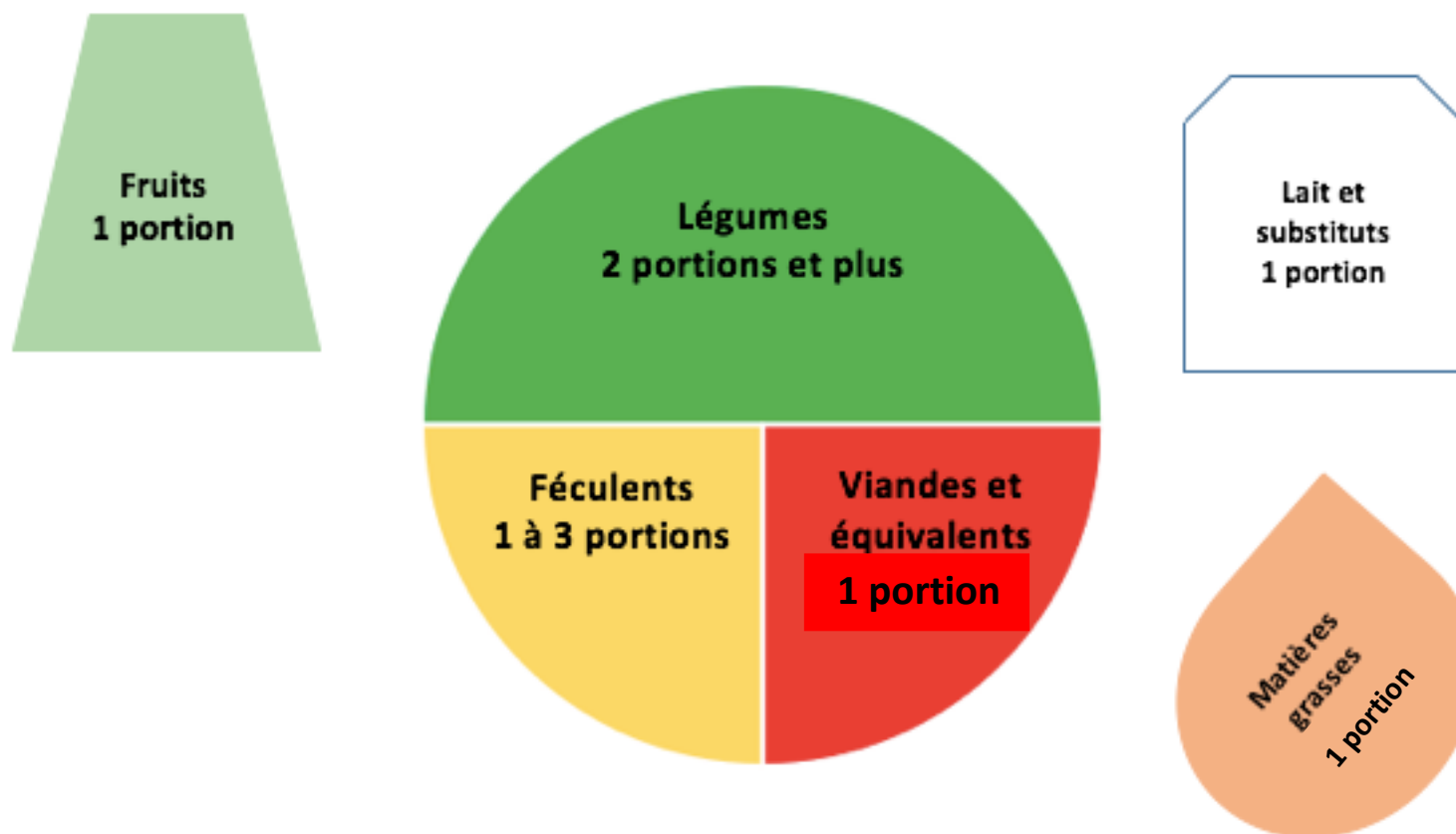
Edulcorants avec modération

Source : document « L'alimentation de la personne diabétique », extrait du site <http://www.diabete.qc.ca>, consulté le 30/06/17

« Développement du lien ville-hôpital pour les patients diabétiques du programme ETP diabète »

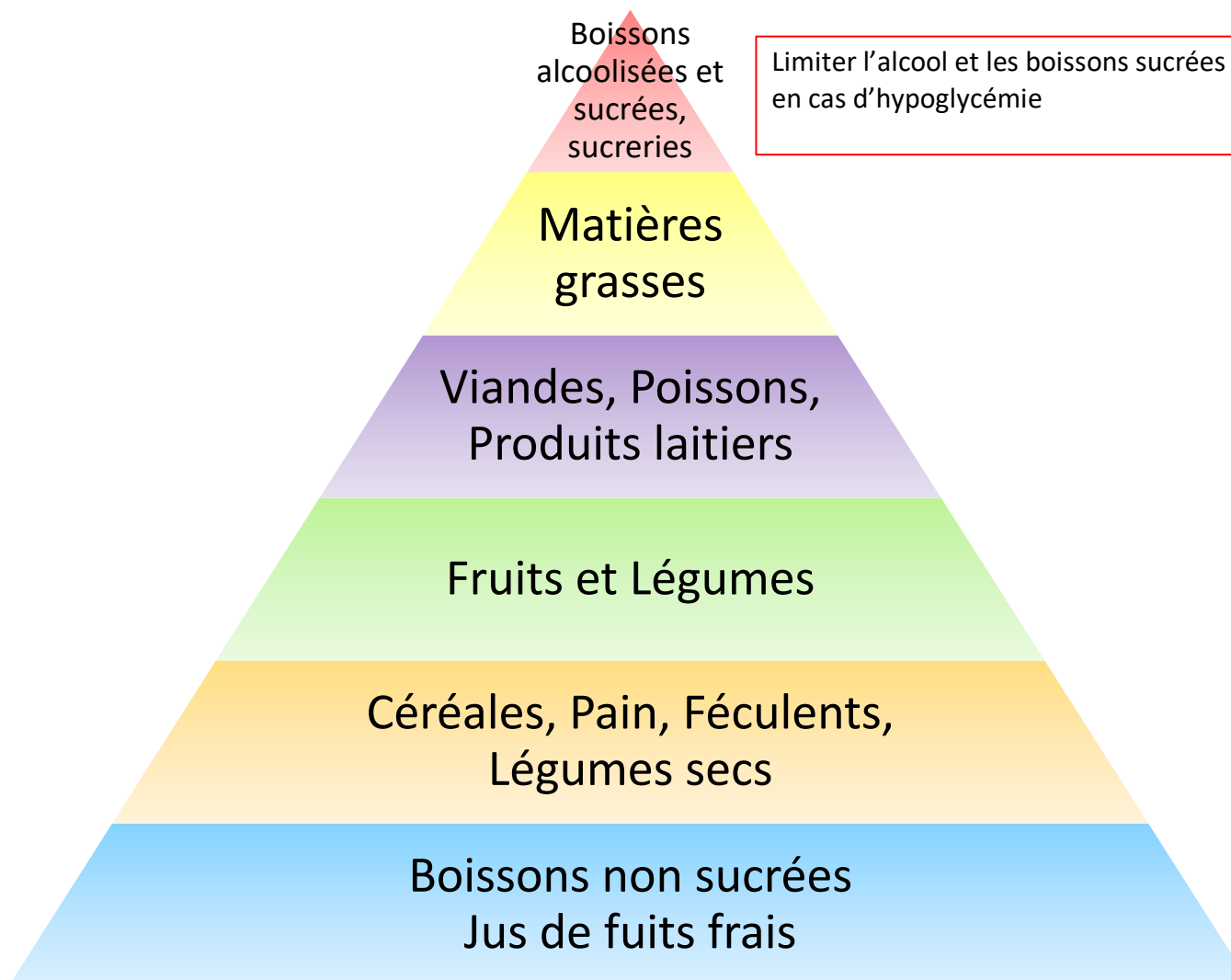
Pharmacien : FOUCAULT-FRUCHARD Laura ☎ : 02.47.47.38.89

Une assiette équilibrée à chaque repas



Le régime d'un patient DT2 sera le plus souvent hypocalorique si un surpoids est associé à la pathologie.

Source : Document « Une assiette équilibrée », rédigé en Juin 2014 extrait du site <http://www.diabete.qc.ca>, consulté le 30/06/17



Limitier l'alcool et les boissons sucrées (dont les jus de fruits frais) sauf en cas d'hypoglycémie

L'indice glycémique varie en fonction de la cuisson des aliments, le degré de maturité des fruits et légumes.

Sources : Document PDF « Coup d'œil sur l'alimentation de la personne diabétique » édité en 2014 par le site www.diabete.qc.ca, consulté le 30/06/17

« Développement du lien ville-hôpital pour les patients diabétiques du programme ETP diabète »

Pharmacien : FOUCAULT-FRUCHARD Laura ☎ : 02.47.47.38.89