

N.FEDALA

NS FEDALA

AEM HADDAM



L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE

POUR **LES DIABÉTIQUES**

« *Le Diabète Simple ment* »



OFFICE DES PUBLICATIONS UNIVERSITAIRES

Docteurs Fedala Nora Soumeiya et Haddam Ali El mahdi sont professeurs agrégés en endocrinologie et diabétologie.

Naziha Fedala est enseignante à l'Ecole Préparatoire des Sciences de la Nature et de la Vie Centre Biomédicale de Dergana.

Le diabète sucré est annoncé comme le fléau mondial des vingt prochaines années.

En effet, associé à d'autres facteurs de risques cardiovasculaires, il augmente la morbi-mortalité des sujets atteints.

Cet ouvrage, propose les règles indispensables à suivre pour gérer son alimentation et avoir une vie saine. Destiné à un large public, il s'adresse particulièrement aux personnes qui veulent réduire ou prévenir les risques liés à cette pathologie: patients diabétiques ou pas, étudiants, praticiens et paramédicaux.

Prix : 221 DA
Edition N°: 5 5 0 2

www.opu-dz.com



9 789961 017548

BI

25

Chapitre 1 : Quel est le diabète ? Sommaire

Introduction.....	6
Qu'est-ce que le diabète?.....	7
Le diabète de type 1.....	8
Le diabète de type 2.....	8
Le diabète gestationnel.....	10
Diabète secondaire.....	12
Complications du diabète sucré.....	13
Autosurveillance et autocontrôle du diabète sucré.....	17
Les aliments et leur contenu nutritionnel.....	19
Les groupes d'aliments	20
Qu'est-ce que manger équilibré?.....	23
Qu'est-ce que l'index glycémique (IG) ou pouvoir hyperglycémiant?...	27
Le régime alimentaire.....	31
Prendre le contrôle de son alimentation.....	39
<i>Les fruits</i>	39
<i>Les légumes</i>	41
<i>Les féculents</i>	41
<i>Lait et substituts</i>	43
<i>Viandes et substituts</i>	44
<i>Matières grasses</i>	45
<i>Autres aliments</i>	47
Qu'est-ce que manger en cas de petit «creux»?.....	49
Table de composition des aliments.....	51
Lecture des étiquettes alimentaires.....	53
Je suis toujours en hypoglycémie.....	59
Conseils pour vous aider à contrôler votre glycémie et votre poids..	60
Activité physique.....	63
Recettes pour diabétique.....	65
Conclusion.....	105
Références.....	107