

Fausses croyances et préjugés alimentaires

Je suis diabétique et je ne peux pas aller au restaurant

FAUX



Etre une personne diabétique n'empêche pas d'aller au restaurant de manière occasionnelle. Il est important de conserver une vie sociale et de se faire plaisir de temps en temps. Aller au restaurant ne représente pas un plaisir interdit. De plus, beaucoup de restaurants proposent une carte suffisamment étoffée pour vous permettre de faire des choix bien dirigés, en tenant compte de 3 principes : **identifier et choisir les glucides, identifier les graisses, limiter la consommation d'alcool.**

Tout un chacun peut réaliser ces choix en toute connaissance de cause, sans avoir recours pour autant à un «guide» de restaurants pour diabétiques.

Voici quelques conseils pouvant vous aider :

- éviter d'arriver affamé au restaurant
- manger lentement, prendre son temps pour profiter au mieux du moment
- se rappeler que rien n'oblige à terminer son assiette quand on n'a plus faim
- en cas de restaurant fréquent, veiller à consommer 1x/semaine une friture et un dessert
- commander une bouteille d'eau
- limiter la consommation de boissons alcoolisées tant en apéritif qu'au cours du repas ou en digestif. En effet, l'alcool augmente l'apport calorique. Penser aux jus de légumes en apéritif.
- consommer des sodas light ou zero
- éviter de manger trop de pain ou zakouskis en attendant le repas
- identifier les sources de glucides (quiches, légumes secs, feuilletés,...)
- demander les sauces à part et ainsi veiller à un bon dosage, sans excès. Préférer les sauces à base de légumes.
- repérer les graisses cachées et en limiter la consommation : fritures, beignets, pommes de terre rissolées, charcuteries, fromages, gratins
- en dessert, préférer une préparation à base de fruits frais (salade de fruits) ou 2 boules de glace sans crème fraîche et sans caramel ou du fromage blanc avec un coulis de fruit, plutôt qu'un dessert à base de farine.
- opter de préférence pour un café, un thé ou une tisane à la place d'un dessert

Et l'insuline ?

Lorsque le traitement consiste en des injections d'insuline au moment des repas, il est recommandé de l'injecter lorsque le repas est servi, afin d'éviter tout risque d'hypoglycémie car un repas pris au restaurant dure souvent plus longtemps que les repas pris à la maison, avec des moments d'attente assez longs. Enfin, si le traitement le permet, le principe d'adapter la dose d'insuline en fonction des glucides consommés trouve sa place dans un tel contexte.

Afin de faire les bons choix au restaurant, aidez-vous du folder « Bien choisir au restaurant », gratuit et disponible sur simple demande à l'ABD au 02 374 31 95 ou par mail à abd.diabete@diabete-abd.be