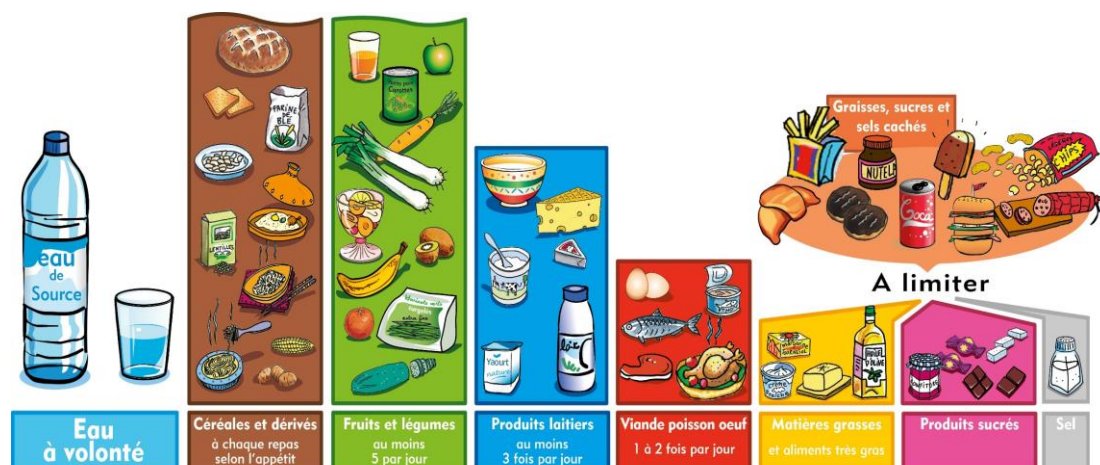


Equilibre alimentaire, graisses et index glycémiques

1. L'alimentation de la personne diabétique est une alimentation variée et équilibrée, dans laquelle les produits sucrés sont autorisés en quantité contrôlée. C'est une hygiène de vie globale.



D'après le Programme National Nutrition Santé (PNNS)



2. Les diabétiques présentent un risque plus élevé de maladies cardiovasculaires : hypertension, infarctus du myocarde... Il est donc important de connaître les différentes qualités de matières grasses et de contrôler leur quantité.
3. Tous les aliments glucidiques, simples et complexes, font augmenter la glycémie, mais pas de la même façon : ce sont les index glycémiques.