

Diabète et idées reçues- équilibrer sans peser

L'alimentation et le diabète génère beaucoup d'informations. Il est parfois difficile de s'y retrouver entre les « on-dit », internet, la presse.

Pour bien comprendre son diabète, il est important d'être bien informé.

Liens utiles :



ameli.fr



ASSOCIATION DES DIABÉTIQUES DU MORBIHAN

6 rue La Pérouse Appart. N° 39
56000 VANNES

0681006871

afd56vannes@gmail.com

[Voir le site](#)

Permanence

Contact : 06 81 00 68 71 (de 18h à 20h) permanence au CH de Vannes Bureau des associations le 2ème mercredi du mois de 14h à 17h (sauf juillet et août)

Des applications peuvent également vous aider au quotidien pour calculer les glucides, scanner les étiquettes...

Pour estimer les glucides, vous pouvez également avoir des repères visuels.

<p>Féculents / Produits céréaliers</p> <p>≈ 150 g (féculents cuits) -> 30 g de glucides</p> 	<p>Pain</p> <p>≈ 30 g -> 15 g de glucides</p> 	<p>30 g de fromage</p> 
<p>Légumes</p> <p>≈ 200 g -> 10 g de glucides</p> 	<p>Fruits</p> <p>≈ 150 g = 1 fruit moyen -> 20 g de glucides</p> 	<p>à 125 g</p> <p>1 part de 100 - 120 g de viande/poisson</p> 

Sucre ou équivalent

≈ 15/20 g par jour pour un diabétique

3 à 4

