

Diabète et repas de fêtes

Je suis diabétique et je prévois un repas de fête, comment puis-je en limiter l'impact sur ma glycémie ?

Le repas est un moment convivial et de partage. Comme tout le monde, vous avez le droit de vous faire plaisir tout en étant raisonnable. Afin d'éviter les frustrations et pour faire honneur aux préparations culinaires de vos hôtes lors des repas de fête, nous vous conseillons de manger de tout mais en petite quantité.

Quelques règles simples :

- Toujours avoir avec vous votre matériel complet pour effectuer autant de contrôles que nécessaire et faire face aux situations imprévues ;
- Toujours évaluer la composition du repas, notamment les aliments contenant des glucides et des graisses, pour adapter vos injections ;
- Calculer la quantité de glucides pour ajuster la dose d'insuline.

Certains aliments festifs comme le saumon fumé, les huîtres et le foie gras... ne contiennent pas ou peu de glucides

Attendez de recevoir votre assiette pour estimer les quantités de glucides et faire votre bolus (vous pouvez pratiquer en deux temps, une partie avant et l'autre partie selon la réelle estimation ou consommation). Ainsi vous éviterez l'hypoglycémie.

Vous pouvez fractionner le bolus, par exemple le diviser selon le nombre de plats. Une partie à l'entrée, puis le plat principal, puis le dessert.

N'oubliez pas le contrôle glycémique régulier.

Sur certains sites de restaurant, vous pouvez trouver les menus et plats proposés afin d'évaluer les glucides à l'avance.

Enfin, voici quelques règles simples pour profiter pleinement de ce moment festif :

- Ayez de quoi contrôler votre glycémie. Vérifiez-la plus souvent si vous avez le moindre doute.



- Si vous buvez de l'alcool à l'apéritif, rappelez-vous que l'alcool peut favoriser les hypoglycémies. Il vous est d'abord conseillé de consommer des glucides (sous forme de toasts par exemple) plutôt que du saucisson ou du fromage (qui ne contiennent pas de glucides).
- N'injectez pas d'insuline au moment de l'apéritif car cela pourrait entraîner une hypoglycémie si celui-ci s'éternise.
- Il ne vous est pas non plus conseillé de programmer trop d'insuline dès le début du repas. Il serait dommage de renoncer à la fête à cause d'une hypoglycémie.

1. A l'apéritif, votre appétit vous contrôlerez :

L'apéritif n'est que le prémice de votre repas. Il vous faudra donc veiller à garder une place pour le plat principal et à rester raisonnable sur cette partie du repas pour profiter de la suite. Préférez les mises en bouche plus légères et plus diététiques telles que les crudités (carottes, concombres, tomates cerises) à tremper dans une sauce au yaourt, les crevettes, ou encore les toasts au fromage frais ou au poisson. D'ailleurs, si c'est vous qui recevez, pourquoi ne pas préparer ce type de hors d'œuvre ? Limiter en revanche la consommation de cubes de fromages, de saucisson, de feuilletés gras et de gâteaux apéritifs salés.

2. Entrée rime avec légèreté :

Vous pouvez consommer l'entrée en petite quantité afin de préserver votre appétit pour le plat de résistance.

3. Le plat, une question d'équilibre :

Dans le but de respecter cet équilibre, veillez à vous servir davantage de légumes que de féculents et de viande (ou équivalent). Evitez de saucer votre assiette pour limiter votre consommation de pain.

4. Ne vous resservez pas.

5. Soyez fort et ne goûtez qu'à un seul fromage du plateau :

Prenez une unique portion du fromage de votre choix, votre préféré.

6. Pas privé de dessert :

Acceptez une part quelle qu'elle soit mais limitez-vous à cette part.

7. Boissons alcoolisées : évitez les mélanges :

L'alcool est omniprésent aux repas de fêtes. Ne buvez pas trop rapidement votre verre et buvez un grand verre d'eau en alternance avec chaque verre de vin.

