



Alimentation de l'enfant diabétique

Erreurs alimentaires trop souvent retrouvées

Trop de:

- calories
- protides (viande-fromage...)
- graisses (friture-chips-charcuterie- fromage)
- sucre (boissons sucrées-confiseries-viennoiseries...).

Pas assez de :

- féculents,
- légumes, fruits.
- laitages simples (yaourt, suisse, fromage blanc)

Rythmes alimentaires perturbés par un grignotage en augmentation.

Conseils généraux

Il est fortement conseillé d'**uniformiser les habitudes alimentaires familiales** pour éviter l'isolement de l'enfant. Il faut cependant éviter les régimes trop restrictifs et les interdits abusifs.

Les prises alimentaires et les injections d'insuline doivent être synchronisées. Le rythme de l'alimentation est adapté au schéma de traitement (un repas doit être pris après une injection d'insuline rapide, la prise des collations et du goûter dépend du type d'insuline utilisée).

Chaque repas doit apporter une quantité d'aliments glucidiques d'un jour à l'autre. Faire connaître à l'enfant les équivalences glucidiques, elles permettent de varier l'alimentation sans déstabiliser la ration glucidique (voir en page 3).

Les besoins nutritionnels sont les mêmes que pour les autres enfants. L'apport de glucose doit correspondre aux besoins encore accrus par la croissance. Il ne faut donc pas tenter de normaliser la glycémie en réduisant l'apport en glucose, mais d'adapter les doses d'insuline aux apports nécessaires.

- **Sucres simples** (sucres rapides contenus dans les fruits, les confiseries, les biscuits...)



Privilégiez les collations sans sucres simples, la consommation de produits sucrés doit restée occasionnelle. Il est recommandé de déshabituer l'enfant du goût sucré, en utilisant les édulcorants avec modération. La consommation de boissons et produits sucrés est indiquée pour les jours de sport intense ou la correction d'une hypoglycémie.

- **Sucres complexes** (sucres lents contenus dans les féculents)

Apporter un féculent à chaque repas (pain, pommes de terre, riz, pâtes, légumes secs...)

Il est important d'avoir une activité physique suffisante et quotidienne.



**Exemple de menu journalier à 1700 Kcal et 220g de glucides
recommandé à un enfant de 10 ans, IMC* de 20, activité physique suffisante**

Petit déjeuner	Collation 10h	Déjeuner	Collation 16h	Dîner
Lait demi écrémé (1 bol) Cacao en poudre (1 cuillère à café) 2 tranches de pain beurrées	1 verre de lait 1 tranche de pain + une barre de chocolat	Tomate vinaigrette (100g) Filet de colin (50g = 1/2 part) Riz (100g = 3-4 cuillères à soupe) Fromage Compote sans sucre	1 fromage blanc nature Céréales sans sucre (30g)	Poulet (50g = 1/2 part) Haricots verts + une noisette de beurre Purée (100g) Fruit

**Exemple de menu journalier à 2300 Kcal et 280g de glucides
recommandé à un adolescent(e), IMC* de 20, activité physique suffisante**

Petit déjeuner	Déjeuner	Collation	Dîner
Pain aux céréales (80g) Lait 1/2 écrémé (1 bol) Cacao en poudre (1 cuillère à café) Beurre (20g)	Tomate vinaigrette (100g) Saumon en papillote Purée (200g) Fromage blanc 20% 2 kiwis Pain (60g = 3tr.)	Semoule au lait maison 1 poire	Salade de riz (150g de riz cuit) Poulet rôti Courgettes (200g) Camembert (30g) 1 pomme Pain (60g = 3tr.)

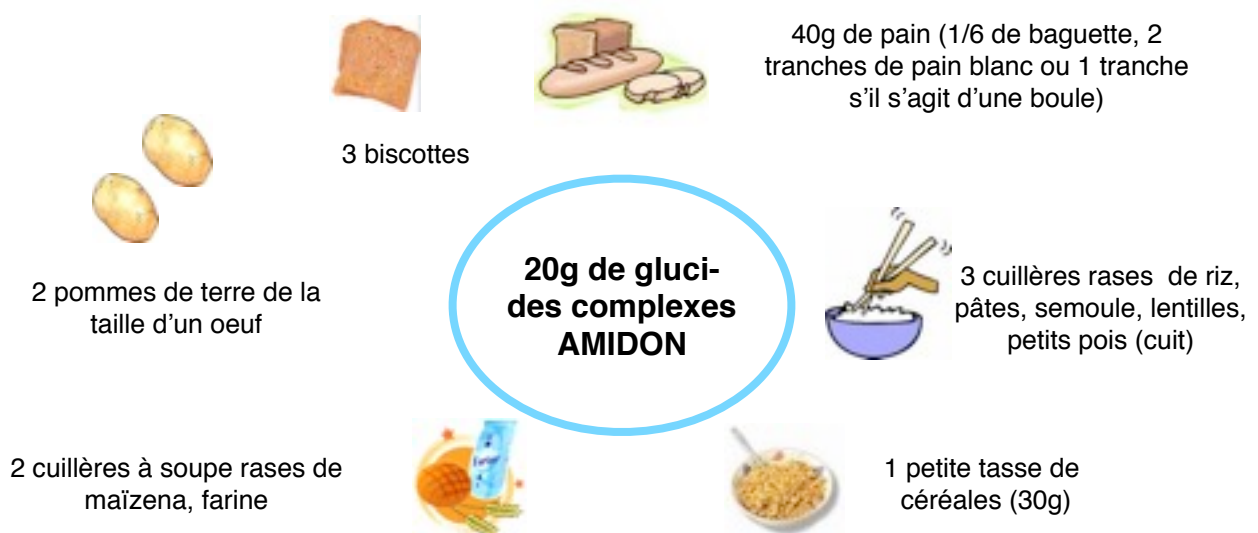
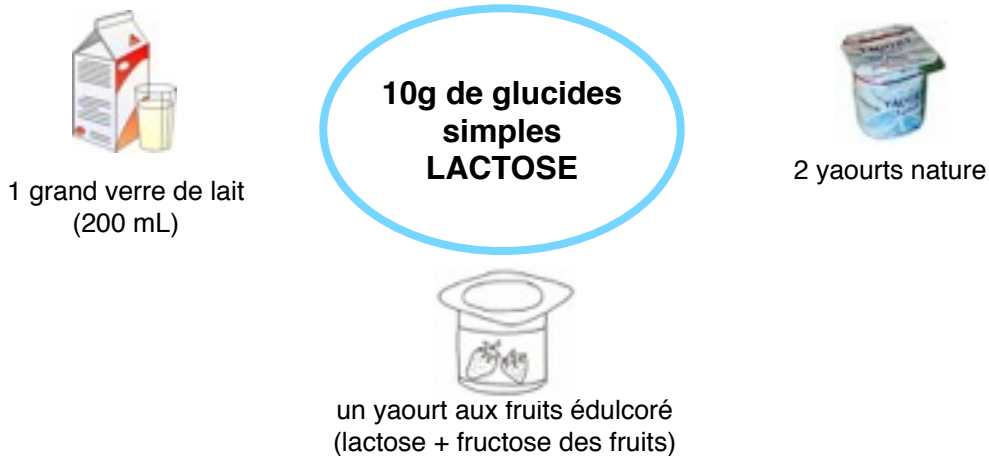
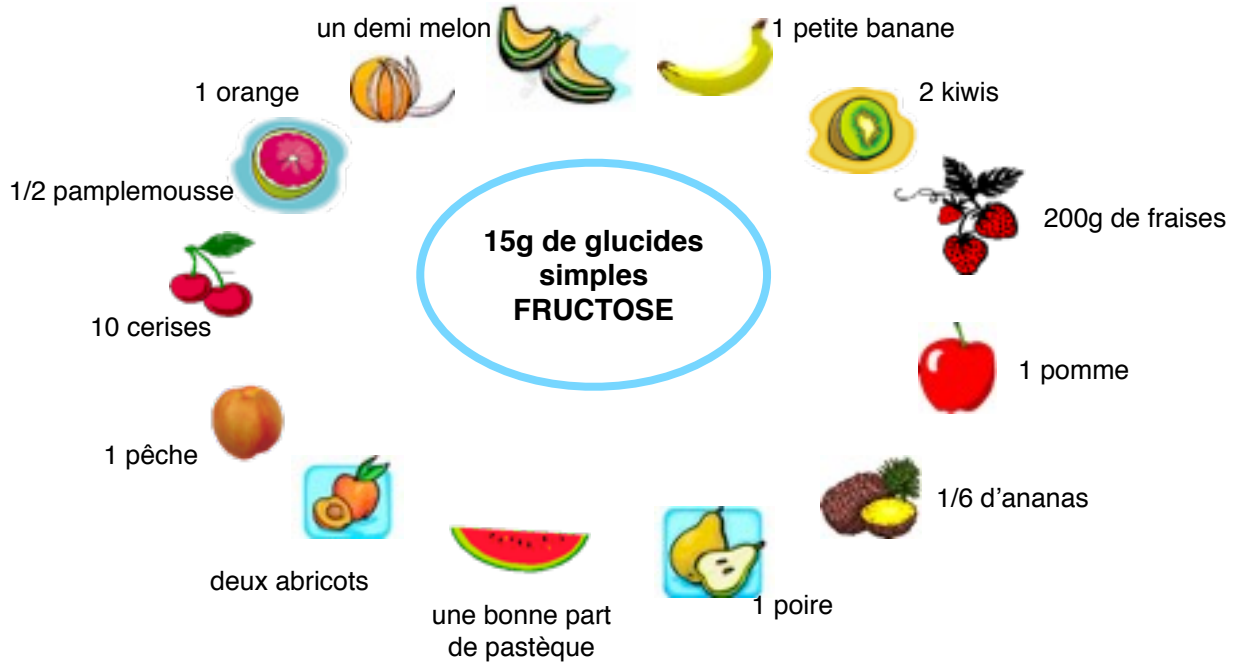
***IMC = Rapport Poids / Taille²**

Il est essentiel de connaître la teneur en glucides des aliments, afin de varier son alimentation. Les **équivalences glucidiques** peuvent vous aider (voir en page 3).



Tous les aliments qui contiennent des glucides n'augmentent pas la glycémie de la même façon, chaque aliment possède ainsi un **index glycémique (IG)**, situé sur une échelle de 10 à 100. Plus l'index glycémique est élevé, plus l'aliment fait augmenter la glycémie. Il faut donc privilégier les aliments à IG bas autant que possible (voir en page 4).

LISTE DES ÉQUIVALENCES GLUCIDIQUES



L'index glycémique

