Diabète et **repas de fêtes**, la conciliation semble parfois difficile. Le site infos-diabete.com livre quelques conseils utiles pour se faire plaisir sans prendre de risque.

A l'approche des fêtes de fin d'année les doutes apparaissent pour de nombreux diabétiques qui s'efforcent de se surveiller.Que faire ? Se priver de tout, pour ne surtout pas gâcher les efforts faits pendant l'été ou au contraire, profiter au maximum et on verra plus tard…
Ou encore,
quel va être le menu ? Comment préparer une recette ou un repas de fêtes équilibré ?
Comment adapter son traitement ? Et l'alcool, puis-je en consommer ?

Or, il possible de faire un repas de Noël digne de ce nom en étant diabétique

Bien entendu, il est important de limiter les excès car certains plaisirs peuvent coûter cher à la santé d'un diabétique. Un diabétique peut manger presque tout. L'important est de réduire le gras au maximum et de séparer les catégories d'aliments.

Même si c'est Noël ou le réveillon, il faut savoir dire non à certains plats trop riches en graisses et trop sucrés. De plus, les repas de fêtes de fin d'année ont la réputation d'être plus copieux, plus riches et plus arrosés. Les tentations sont nombreuses.

Repas de fin d'année : un risque de déséquilibre pour le diabète

Au cours de cette période festive qui rime bien souvent avec "bien manger et bien boire", la tentation d'augmenter son alimentation est forte, ce qui est normal dans l'esprit collectif.

Cette période festive est propice aux excès qui ne sont pas très bons pour l'équilibre du diabète, ni pour la santé en général, et qui peuvent se transformer en cauchemar pour le foie et la digestion.

Il est recommandé de bien contrôler sa glycémie avant et après le repas pour ajuster le traitement afin d'éviter tout risque d'hyperglycémie.

Il faut également faire un point avec son diabétologue et/ou son nutritionniste pour s'assurer que les repas vous sont bien adaptés, avec le bon équilibre alimentaire afin d'éviter tout risque

de complications.

Mais le plus important est votre vigilance à ne pas dépasser les limites autorisées tout en vous faisant plaisir.

Quelques astuces pour profiter de tout, mais avec modération

- Prendre une part de chaque plat, sans se servir une seconde fois.

- Modérer votre consommation d'alcool, choisir soit l'apéritif, soit le verre de vin (rappelons qu'il ne faut pas le consommer à jeun, afin d'éviter les hypoglycémies)

- Se méfier des sauces qui peuvent accompagner les crustacés, la viande ou le poisson. Les limiter au maximum car elles sont souvent très riches en graisses

"L'équilibre alimentaire s'établit tout au long de la semaine"

Cyril Guillot, fondateur du site Infos-diabete.com soulève cependant un point important : "contrairement à ce que l'on pourrait penser, repas de fête ne rime pas forcément avec repas riche en glucides. En effet, au cours de ces repas les glucides sont essentiellement présents dans les toasts qui accompagnent le foie gras ou le saumon, et dans les desserts."

Et poursuit avec le conseil suivant : "Il y a généralement peu ou pas de féculents avec le plat principal. Si vous êtes traités à l'insuline, pensez à compenser le manque de féculents par du pain, ou alors diminuez éventuellement votre dose d'insuline. Et n'oubliez pas que l'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un seul repas, mais s'établit tout au long de la semaine."

Alors soyez vigilant pour que ces bons moments de fêtes ne se transforment pas en cauchemar.

Bons repas et bonnes fêtes