

QUELQUES CONSEILS :

Pour les patients diabétiques	Pour les patients insuffisants cardiaques
<ul style="list-style-type: none">• Avoir une alimentation variée et consommer des aliments riches en fibres car elles aident à une meilleure régulation du taux de glycémie.• Consommer des légumes associés aux féculents car ils permettent à la glycémie de monter moins rapidement dans le sang grâce à leur teneur en fibres.• Modérer les produits gras et sucrés. Il ne faut pas les interdire car ils font partie du plaisir alimentaire. Ces aliments doivent être consommés dans le cadre d'une alimentation variée pour maintenir un équilibre global du diabète et du poids.• Intégrer la consommation de céréales complètes (pain complet, pâtes complètes, riz complet, etc.) qui permettent une régulation de la glycémie.	<ul style="list-style-type: none">• Conseiller une alimentation hyposodée inférieure à 6g/jour. Pour cela :<ul style="list-style-type: none">- Modérer la consommation de sel de cuisine et de bouillon cube. Préférer utiliser largement les épices, plantes aromatiques, oignons, échalotes, ail pour remplacer le goût du sel.- Cuisiner avec des aliments frais ou surgelés au naturel.- Privilégier les boissons à moins de 50 mg de Na (sodium) par litre.- Modérer la consommation de produits salés tels que la charcuterie, les plats préparés et soupes du commerce, les fruits de mer, le fromage, les biscuits salés.• La consommation de tisanes et boissons à base de réglisse, est absolument déconseillée contre l'hypertension artérielle.