

Je suis diabétique : ce que je peux manger au restaurant ou à la cantine

Drs Patrick Oddo et Sabine De Sanctis

Adresse du site : www.docvadis.fr/docteurs-oddo-de-sanctis



Validé par

le Comité Scientifique Endocrinologie

Vous devez déjeuner le midi à l'extérieur, vous êtes invité au restaurant avec des amis ? Quelques règles simples vous permettront de mieux vivre ces moments, sans crainte pour votre diabète.

Traiter un diabète signifie adopter quotidiennement une hygiène alimentaire pour contrôler l'excès de sucre dans le sang (ou glycémie). Il faut donc manger vrai et bon, mais en quantité modérée, chez soi comme au restaurant ou à la cantine.

Les restaurants traditionnels français

Une fois acquis avec une diététicienne les principes de base d'une alimentation équilibrée en lipides, glucides et protéines, il suffit de les appliquer et de faire les choix appropriés : privilégier le poisson à la viande, les légumes aux frites, le fromage ou les fruits aux desserts très sucrés.

La majorité des restaurants et des cantines offrent une carte de plats variés : il n'est cependant pas inutile d'en demander la composition et le mode de cuisson, de façon à éviter ce qui est frit, pané, par exemple. Vous pouvez aussi demander que l'on vous serve la sauce à part, de façon à limiter la quantité.

Déjeuner ou dîner au restaurant peut signifier manger à un horaire décalé : n'hésitez pas à prendre une petite collation avant, comme un morceau de pain complet, de façon à ne pas déséquilibrer votre glycémie... tout en ménageant la convivialité.

Au restaurant, on a tendance à boire davantage d'alcool qu'à la maison. Ayez donc toujours un verre d'eau à côté de votre verre de vin, de façon à vous désaltérer sans consommer d'excès d'alcool, nuisible à l'équilibre de votre diabète. Commencez le repas en buvant de l'eau et remplissez votre verre dès qu'il est vide.

Les cuisines d'ailleurs

Qu'ils soient italiens, espagnols, chinois, russes, japonais... les restaurants sont légion, et avoir du diabète ne justifie pas de s'en priver.

En respectant le « ni trop gras ni trop sucré », vous y trouverez toujours de quoi manger avec plaisir. Si la cuisine japonaise – avec sa cuisson vapeur, ses poissons crus et son riz – est particulièrement adaptée, la cuisine italienne vous offre l'huile d'olive, les légumes et les pâtes, dont l'apport glucidique est recommandé. Au restaurant marocain, choisissez les tajines et les couscous brochettes/poulet.

Les cantines

Les restaurants d'entreprise proposent aujourd'hui des plats diversifiés qui vous permettent de respecter votre équilibre alimentaire.

Choisissez une entrée de type crudités, en dosant légèrement la vinaigrette.

Pour le plat principal, pensez à partager votre assiette en deux. Remplissez la première moitié avec des légumes et la deuxième moitié avec du poisson ou de la viande et un morceau de pain. Vous pouvez y ajouter une ration de féculents (deux petites pommes de terre ou quatre cuillerées à soupe de riz, de pâtes ou de légumes secs).

Pour le dessert, optez pour un fruit ou un yaourt.

Sur le pouce

Si vous n'avez pas le temps de déjeuner ou de dîner, ne sautez surtout pas le repas et privilégiez le sandwich à la pâtisserie vite avalée : de nombreuses boulangeries proposent à présent des sandwiches à base de pain aux céréales ou de pain complet, garnis de poulet et de crudités. Évitez le pain de mie. Prenez le temps de bien mastiquer afin de mieux digérer. En revanche, pas de soda sucré. Privilégiez la version allégée ou le verre de lait.

La restauration rapide

A la condition que cela reste occasionnel, vous pouvez succomber à un repas dans un fast-food : la nourriture y est souvent très grasse et très salée. Compensez en prenant des crudités plutôt que des frites, une salade de fruits plutôt qu'une glace. Prenez une eau minérale plutôt qu'un soda.

Si vous avez peur de craquer avant une invitation, buvez une boisson light, de l'eau gazeuse, un jus de citron, un jus de légumes, une tisane... Ou mangez un œuf dur, du blanc de poulet, une tranche de jambon dégraissé ou de dinde, des bâtonnets de surimi, 100 g de fromage blanc à 0 %, 1 pomme, 1 tomate. Ou croquez des crudités : fenouil, concombre, radis...

Pour bien profiter du repas

- Mangez lentement en mastiquant.
- Posez vos couverts entre chaque bouchée.
- Parlez à vos voisins.
- Appréciez les odeurs et le décor de la table.
- S'il n'y a pas de légumes d'accompagnement, demandez une salade verte.
- Vous pouvez ne pas terminer votre assiette, si elle vous semble trop importante.