



U.M.E. Dia

Unité Mobile d'Éducation Diabétique

QUIZZ DE NUTRITION

Mireille LAVILLE Diététicienne

Umedia, mai 2020



U.M.E. Dia

Unité Mobile d'Éducation Diabétique

Question 1



Les féculents et/ou le pain doivent être présents à chaque repas



U.M.E. Dia

Unité Mobile d'Éducation Diabétique



VRAI

Cette famille doit être la base de notre alimentation et représenter 50 % de notre apport calorique journalier.

Elle nous permet une satiété aux repas et aide à stabiliser la glycémie.

Attention cependant aux aliments transformés (purée flocons, aliments soufflés, trop raffinés) qui du fait de cette transformation augmenteront plus vite sur la glycémie.



U.M.E. Dia

Unité Mobile d'Éducation Diabétique

Question 2



Il vaut mieux consommer des
biscottes que du pain





U.M.E. Dia

Unité Mobile d'Éducation Diabétique



FAUX

Les biscottes sont plus caloriques que le pain car elles contiennent un peu de matières grasses.

Elles peuvent être utiles car la consommation est plus facilement contrôlable.

Privilégier toujours pain ou biscottes riches en fibres : complet, aux céréales...





U.M.E. Dia

Unité Mobile d'Éducation Diabétique

Question 3



Les légumes frais peuvent être consommés à volonté



U.M.E. Dia

Unité Mobile d'Éducation Diabétique



VRAI

Les légumes frais, surgelés ou en conserve doivent être consommés à chaque repas, sans contrôle de la quantité en variant les sources.

Les fibres qu'ils contiennent nous apportent une satiété et permettent d'éviter le pic glycémique post-prandial.

Attention à certains légumes (carotte, betterave ...) plus sucrés et aux purées dont les fibres ont été mixées.



U.M.E. Dia

Unité Mobile d'Éducation Diabétique



Question 4

Bananes, cerises, raisins et figues sont à éviter car trop sucrés



FAUX

Ces fruits ont une teneur en sucre plus importante. Mais c'est un sucre naturel pas rajouté.

On parlera de ration fruit : 1 fruit plus sucré sera consommé en quantité plus faible, 1 fruit moins sucré (fraises, framboises, melon, pastèque) en quantité plus importante.

Les fruits doivent toujours être consommés au cours du repas jamais seul hors repas.

Privilégiez toujours les fruits frais plutôt qu'en compote (dans lesquelles les fibres ont été mixées)



U.M.E. Dia

Unité Mobile d'Éducation Diabétique

Question 5



Un jus de fruit peut-être consommé
à toute heure s'il est sans sucre ajouté



U.M.E. Dia

Unité Mobile d'Éducation Diabétique

FAUX



Les jus de fruits même sans sucre ajouté contiennent le sucre des fruits qui sous forme liquide aura une action rapide sur la glycémie. Cette boisson peut être consommée au petit déjeuner mais il vaut mieux éviter à d'autres moments de la journée.

Préférer un fruit pressé maison ou un jus pulpé qui contiennent encore des fibres.



U.M.E. Dia

Unité Mobile d'Éducation Diabétique

Question 6



Les bonbons sans sucre peuvent être consommés sans crainte



U.M.E. Dia

Unité Mobile d'Éducation Diabétique



FAUX

Les bonbons sans sucre ont une teneur glucidique proche des bonbons « normaux ». Mais ils ne contiennent pas les mêmes sucres : saccharose pour les uns, édulcorants pour les autres. Ils n'ont donc pas l'effet rapide des bonbons traditionnels mais représentent un apport glucidique quantité-dépendante. *La consommation d'un bonbon peut être possible pas le paquet.*



U.M.E. Dia

Unité Mobile d'Éducation Diabétique

Question 7



Il vaut mieux prendre du chocolat
« light » que du normal



FAUX



Le chocolat light ne contient certes pas de saccharose mais a en moyenne la même teneur glucidique , la même composition et un apport calorique similaire au chocolat normal.

Il n'y a pas de raison de se priver de chocolat surtout si il est noir et consommé en petite quantité.



U.M.E. Dia

Unité Mobile d'Éducation Diabétique



Question 8

L'huile d'olive est moins grasse
que les autres huiles



U.M.E. Dia

Unité Mobile d'Éducation Diabétique

FAUX



L'huile d'olive est aussi grasse que les autres huiles (99% de matières grasses). Elle est bénéfique, si consommée modérément, pour la santé. Il faut l'alterner avec d'autres huiles riches en oméga 3 (colza, soja ou noix) qu'elle ne contient pas pour couvrir nos besoins. *Variété et modération doivent être de mise dans cette famille.*



U.M.E. Dia

Unité Mobile d'Éducation Diabétique



Question 9

Il vaut mieux remplacer le
beurre par de la margarine.



U.M.E. Dia

Unité Mobile d'Éducation Diabétique



FAUX

Le beurre est un aliment naturel contrairement à la margarine. Il peut être consommé quotidiennement en quantité contrôlée.

La plupart des margarines contiennent de l'huile de palme ou de coprah qui sont des matières grasses saturées, nocives pour la santé à long terme.

Du beurre (source de vitamine A) pour les tartines du matin associé à des huiles variées (olive ET colza ou noix) pour la cuisine constituent le bon équilibre.



U.M.E. Dia

Unité Mobile d'Éducation Diabétique

Question 10

En cas d'hypoglycémie un biscuit remonte aussi bien qu'un carré de sucre.





U.M.E. Dia

Unité Mobile d'Éducation Diabétique



FAUX

Il faut utiliser un aliment qui agit très vite. Un aliment qui ne contient que des glucides aura une action bien plus rapide qu'un aliment de composition mixte comme le biscuit (farine+ sucre+ beurre+ œuf).



Les sucres « purs » sont le seul resucrage conseillé.

Exemple : 3 morceaux de sucre, boissons sucrées, bonbons, pâte de fruits...



U.M.E. Dia

Unité Mobile d'Éducation Diabétique

Question 11



Les pâtisseries sont interdites.



U.M.E. Dia

Unité Mobile d'Éducation Diabétique

FAUX



Les pâtisseries ne sont pas interdites !
Néanmoins leur consommation doit rester occasionnelle et toujours en fin de repas.
La notion de plaisir doit être présente autour de la table.



U.M.E. Dia

Unité Mobile d'Éducation Diabétique

BRAVO !!!