

REGIME DU DIABETE DE L'ADULTE

POUR SOIGNER LE DIABÈTE...

La condition essentielle est une connaissance juste de la maladie et de son traitement.

Pour équilibrer le diabète, 2 moyens sont nécessaires:

- un régime alimentaire adapté et permanent
- une activité physique régulière et suffisante.

حمية سكري اللباد

إن السكري يعالج...

- الشرط الضروري لذلك هو المعرفة الصحيحة بالمرض وعلاجه .
من أجل الحفاظ على توازن السكري ، يجب توفر شرطين أساسيين :
- نظام غذائي ملائم ولا رجعة فيه
 - تمرين بدني مكيف ومنتظم .

A LIMITER

soukkari.com

الواجب الحد منها

• **Préférer les aliments pauvres en gras et non sucrés.**

• **تفضيل الأغذية الفقيرة من حيث الدهون والسكريات.**

Pain et équivalents



Consommer une quantité limitée à chaque repas.
Les féculents peuvent être consommés 3 fois par semaine

Fruits frais



Prendre un fruit frais moyen par repas.

Viandes et substituts



Prendre une ration par jour : 100 à 150g
par jour. Se limiter à 2 œufs par semaine.

Lait et dérivés



Consommer une quantité suffisante 1 à 2 verres chaque jour.

الخبز وما يوازيه



تستعمل كمية محدودة في كل وجبة.
أما النشويات فيمكن استهلاكها 3 مرات في الأسبوع

الفواكه الطرية



تؤكل فاكهة واحدة في كل وجبة.

المحرم وبدائلها

يحصّر استهلاكها في حصة يومية تمتد من 100 إلى 150 غ
في اليوم. بالنسبة للبيض 2 في الأسبوع.

الحليب ومشتقاته

تستهلك كمية كافية من الحليب أو من مشتقاته من كأس إلى كأسين كل يوم.

التمرير البدني

إنه يحسن من توازن داء السكري ومن الحالة الصحية العامة.

لكي يكون التمرير البدني فعالاً، يجب أن يكون متكيفاً مع اللياقة البدنية (يجب تجنب الأجهاد) ومنظماً (ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل) وأن يمارس خلال مدة كافية (نصف ساعة وأكثر) وأن يكون مستمراً (شهور أو سنوات). تعتبر التمارين البسيطة من مشي، وسباق وركوب دراجات... مناسبة حقاً.



L'EXERCICE PHYSIQUE

Il améliore l'équilibre du diabète et l'état de santé général.

Pour être efficace, l'exercice physique doit être adapté à la condition physique (ne pas forcer), régulier (au moins 3 fois par semaine), d'une durée suffisante (1/2 heure et plus) prolongé (des mois et des années).

Les exercices simples: marche, course, bicyclette...sont bien adaptés.

➔ Ils n'ont pas d'inconvénient et peuvent être consommés librement.

➔ لا ضرر فيها بالنسبة لمرضى السكري ويمكن استعمالها بكل حرية.

Légumes

الحضير



Prendre une ration suffisante 2 fois par jour.
Limiter la consommation de légumes plus riches : betteraves, carottes... 3 fois par semaine.

تؤخذ منها حصة كافية مرتين في اليوم. يجب تقنين استهلاك بعض الخضير الغنية مثل الشمندر والجزر: 3 مرات في الأسبوع.

Epices et herbes

التوابل والأعشاب



الكزبرة المقدونس



التبعاغ



السعتر

Elles donnent du goût aux aliments
A consommer librement.

تعطي المذاق للأغذية وتستهلك حسب الرغبة.

Boissons non sucrées

الحشريات غير الحلوة



Eau, thé, café sans sucre...
A consommer à volonté.

الماء الشاي والقهوة بدون سكر...
تستهلك حسب الرغبة.

DECONSEILLES

غير مسموح بها

• Ils élèvent la glycémie et apportent des calories en excès.

• ترفع من وزن الجسم وتخل بتوازن السكري.

Sucrées



Boissons sucrées, fruits sucrés, sucreries, pâtisseries...

السكريات

المشروبات الحلوة، الفواكه الحلوة، السكاكر، الحلويات ...

Matières grasses en excès



A limiter au maximum : 3 petites cuillères par jour. Préférer les grasses végétales (huile de tournesol, huile d'olive...)

كثرة المواد الدهنية

يجب الحد من استهلاكها : عدم تجاوز 3 ملاعق صغيرة في اليوم. تعطي الأفضلية للمواد الدهنية النباتية: زيت عباد الشمس، زيت الزيتون.

Boissons alcoolisées



المشروبات الكحولية

Une consommation importante et prolongée détruit le corps et l'esprit.

يؤدي الاستهلاك المفرط والمستمر إلى إنلاف بعض الأعضاء ويسبب الأدمان.