

Sous quelles formes peut-on consommer des fruits ?

Frais : à privilégier car très riches en fibres.

Compote : préférer les compotes allégées en sucre voire sans sucre ajouté.

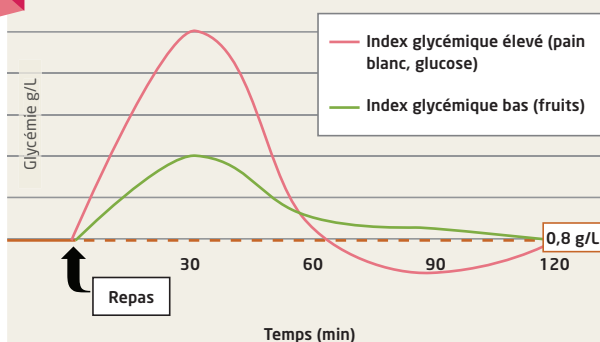
Jus : choisir les jus de type « pur jus » car ils ne contiennent pas de sucre ajouté.

Smoothie

Cuits : ex : pommes au four, poires pochées.

En conserve : opter pour des fruits au jus ou à l'eau plutôt que des fruits au sirop très riches en sucre. Néanmoins, s'ils sont au sirop il vous suffit de les rincer pour limiter l'excès de sucre.

Glycémie après un repas



Les fruits frais sont particulièrement recommandés car ils sont très riches en fibres. Comme vu précédemment, les fibres ont le pouvoir de diminuer l'index glycémique des aliments et ainsi faciliter l'équilibre du diabète. C'est pourquoi les fruits sont très importants pour une personne diabétique.

FRUITS ET DIABÈTE

Réalisé par **Noémie Brel**, étudiante en BTS Diététique à l'Institut Limayrac de Toulouse. Supervisée par Hélène Peyssou, Diététicienne Nutritionniste spécialisée en diabétologie, avec le soutien de la Fédération Française des Diabétiques.

Contact : noemie.brel@gmail.com



AFD
Association des Diabétiques
de Midi-Pyrénées

POUR NOUS CONTACTER

103 Allées Charles de Fitte
31300 Toulouse

Tel : 05 34 51 26 97

Mail : afdmidipyrenees@wanadoo.fr

Internet : federationdesdiabetiques.org



AFD
Association des Diabétiques
de Midi-Pyrénées



FRUITS ET DIABÈTE :
SUCRÉS, ACIDULÉS, AMERS,
IL Y EN A POUR TOUS LES GOÛTS !

Ne pas jeter sur la voie publique // Conception graphique > Kyrline Franc 01 42 59 37 97

www.federationdesdiabetiques.org

Membre de la Fédération Française des Diabétiques

Quelques généralités

Les fruits font entièrement partie de l'alimentation équilibrée. Tout comme les légumes ils sont riches en **fibres, en eau et éléments nutritifs tels que les vitamines et les minéraux**. Or, la spécificité des fruits est leur teneur en sucre. C'est pour cela qu'ils sont souvent redoutés par les personnes diabétiques. Il est important de savoir que tous les fruits, sans exception, peuvent être consommés par un diabétique.

Le PNNS (Programme National Nutrition Santé) recommande **3 portions de fruits par jour** car il est prouvé qu'ils ont un rôle protecteur vis-à-vis de certains cancers, du diabète et des maladies cardiovasculaires.

Cependant pour des personnes ayant du diabète il est conseillé de ne pas consommer les fruits en prise isolée. Ainsi vous pouvez les manger pour accompagner vos repas, ou lors d'une collation avec un produit laitier.

LES FIBRES

QUELS SONT LEURS RÔLES ?

- Retarder l'absorption des sucres par notre organisme ainsi la glycémie s'élève de façon moins importante après les repas.
- Diminuer le taux de mauvais cholestérol sanguin. Elles ont donc un rôle de prévention des maladies cardiovasculaires.
- Effet rassasiant.
- Réguler le transit intestinal et prévenir les constipations.
- Participer à la prévention contre le cancer colorectal.



Equivalences glucidiques

Il faut cependant noter que tous les fruits n'ont pas la même teneur en sucre ni le même gabarit.

Une portion de fruit apporte environ 15 g de sucre.

Dans le tableau, ci-dessous, vous retrouverez les portions adaptées pour chaque fruit.

Type de fruits	Portion recommandée
↑ Très gros ↓ Petits	1/4 de melon ou équivalent d'un «melon porto», 1 tranche de pastèque, 1 tranche d'ananas
	1/2 banane, 1/2 pamplemousse, 1/2 mangue
	1 orange, 1 pêche, 1 poire, 1 brugnon, 1 pomme
Fruits rouges	1 petite barquette de fraises, 1 petite barquette de framboises, 1 petite barquette de mûres
Fruits grappe	1 petite grappe de raisin
Fruits secs	2 dattes, 3 pruneaux, 2 càs* de raisins, 3 abricots
Fruits transformés	1 compote allégée en sucre ou sans sucre ajouté 1 verre de 125mL de jus de fruits pur jus 1 verre de 100mL de smoothie 1/4 de boîte de fruits au sirop

Il existe une méthode encore plus simple afin d'évaluer une portion de fruits. Il suffit d'utiliser la taille de votre poing comme repère. **1 poing = 1 portion.**

*càs : cuillère à soupe

Choisir les fruits selon la saison

Janvier	Février	Mars	Avril
Banane	Banane	Banane	Banane
Clémentine	Clémentine	Citron	Citron
Kiwi	Kiwi	Kiwi	Kiwi
Mandarine	Mandarine	Mandarine	Pamplemousse
Orange	Orange	Pamplemousse	Pomme
Pamplemousse	Pamplemousse	Pomme	Rhubarbe
Poire	Poire		
Pomme	Pomme		
Mai	Juin	Juillet	Août
Banane	Abricot	Abricot	Abricot
Cerise	Banane	Banane	Banane
Citron	Cassis	Cerise	Figue
Fraise	Cerise	Citron	Fraise
Framboise	Citron	Figue	Framboise
Rhubarbe	Fraise	Fraise	Melon
	Framboise	Framboise	Mûre
	Groseille	Melon	Myrtille
	Nectarine	Mirabelle	Nectarine
	Melon	Mûre	Pastèque
	Pastèque	Myrtille	Pêche
	Pêche	Nectarine	Poire
		Pastèque	
Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Banane	Banane	Banane	Banane
Châtaigne	Châtaigne	Clémentine	Clémentine
Figue	Coing	Coing	Mandarine
Melon	Kaki	Kaki	Kiwi
Mûre	Pamplemousse	Kiwi	Orange
Myrtille	Poire	Mandarine	Orange sanguine
Pamplemousse	Pomme	Orange	Pamplemousse
Pastèque	Prune	Pamplemousse	Poire
Pêche	Raisin	Poire	Pomme
Poire		Pomme	
Pomme			
Prune			