



La fraise est le fruit du diabétique. Vrai ? ou Faux ?

Faux ! Tous les fruits, sans exception contiennent des glucides (glucose et fructose essentiellement).

Aucun fruit ne doit être privilégié ou supprimé. On ne doit pas diaboliser le raisin ou les figes, les interdits ont toujours poussés à la faute.

Il faut expliquer et donner aux patients un système d'équivalences pratique et surtout réaliste. Il est important de raisonner «par portion de fruits».

Ainsi on considère qu'une portion de fruit apporte en moyenne 20 g de glucides.

Ceci représente approximativement* :

1 barquette de 250 g de fraises
1 barquette de 250 g de framboises
1 belle tranche de pastèque
1 petit melon ou 1/2 melon gros
1 petit pamplemousse ou la moitié d'un gros
3 clémentines
1 orange

1 grosse pêche ou 2 petites
4 abricots
1 pomme
1 poire
2 tranches ou 1/4 d'ananas
1 brugnon
1 mangue moyenne
2 kiwis

10 mirabelles
4 reines claudes
5 quetsches
10 litchis
15 cerises
2 à 3 figes
15 grains de raisin
1 petite banane

1 papaye
2 caramboles
1 kaki
3 nèfles
1 petit corossol

En général, suivant les habitudes alimentaires du patient, il est recommandé de consommer 2 à 3 portions de fruits par jour. 2 seulement, si la kaliémie est élevée.

*Equivalences proposées par le service diététique du Centre hospitalier André Grégoire, Montreuil