

Marah



Aliments bon pour diabétique proposé par Mârah

Introduction

Le diabète de type 2 est une maladie chronique qui peut être très bien maîtrisée grâce à une alimentation intelligente et adaptée. Ce guide présente 100 aliments disponibles au Cameroun, classés par catégories, qui peuvent aider à réguler la glycémie, prévenir les complications et maintenir un bon état de santé. Tous ces aliments ont un index glycémique bas ou modéré, sont riches en fibres, ou apportent des nutriments favorables au métabolisme du sucre.

Aliments riches en fibres (luttent contre les pics de glycémie)

Chou
Carotte
Gombo
Courgette
Tomate
Concombre
Poivron
Aubergine
Poireau
Zom (morelle noire)
Feuilles de manioc bien lavées
Épinards
Amarantes
Haricots verts
Céleri

Tubercules et féculents à consommer avec modération

Patate douce bouillie
Manioc bouilli (portion contrôlée)
Plantain mûr bouilli ou grillé
Taro (macabo)
Igname bouilli

Légumineuses (sources de protéines végétales et fibres)

Haricots rouges
Haricots noirs
Niébé (petit haricot)
Pois du Nord
Pois bambara
Lentilles
Soja (grillé ou en bouillie nature)
Fruits à faible index glycémique
Papaye (portion modérée)
Goyave
Orange
Pomme (selon disponibilité)
Avocat
Citron
Pastèque (portion limitée)
Corossol (occasionnellement)
Fruit de la passion

Céréales locales complètes

Mil
Sorgho
Fonio
Riz local complet ou semi-complet
Maïs (en farine ou grains bouillis)

Protéines animales maigres

Poisson frais (tilapia, maquereau)
Poisson braisé sans huile
Œufs durs
Escalope de poulet sans peau
Viande de bœuf maigre grillée
Dinde grillée

Huiles et graisses saines (à utiliser avec modération)

Huile de palme rouge non surchauffée
Huile d'arachide Mârah
Huile de sésame Mârah
Huile de Pistache Mârah
Avocat (bon gras naturel)
Arachide Pure Écrasé Mârah
Pistache Pure Écrasé Mârah

Boissons naturelles adaptées

Eau
Tisane de moringa
Tisane de gingembre + citron
Eau infusée à la cannelle
Jus de concombre + citron sans sucre
Jus de goyave maison sans sucre
Bissap non sucré

Aliments coupe-faim sains

Arachides bouillies
Papaye + citron
Pistaches bouillies
Œuf dur
¼ avocat
Gâteau de soja maison (non sucré)

Épices et compléments naturels bénéfiques

Gingembre
Ail
Oignon
Curcuma
Clou de girofle (infusé)
Feuilles de laurier
Cannelle (en infusion modérée)

Conclusion

Avec une bonne connaissance des aliments et une maîtrise des portions, il est tout à fait possible de vivre avec le diabète tout en mangeant des produits locaux. Ce guide vous montre que la solution n'est pas l'interdiction, mais le bon choix. Apprenez à composer vos repas avec intelligence, et vous verrez votre santé s'améliorer chaque jour.