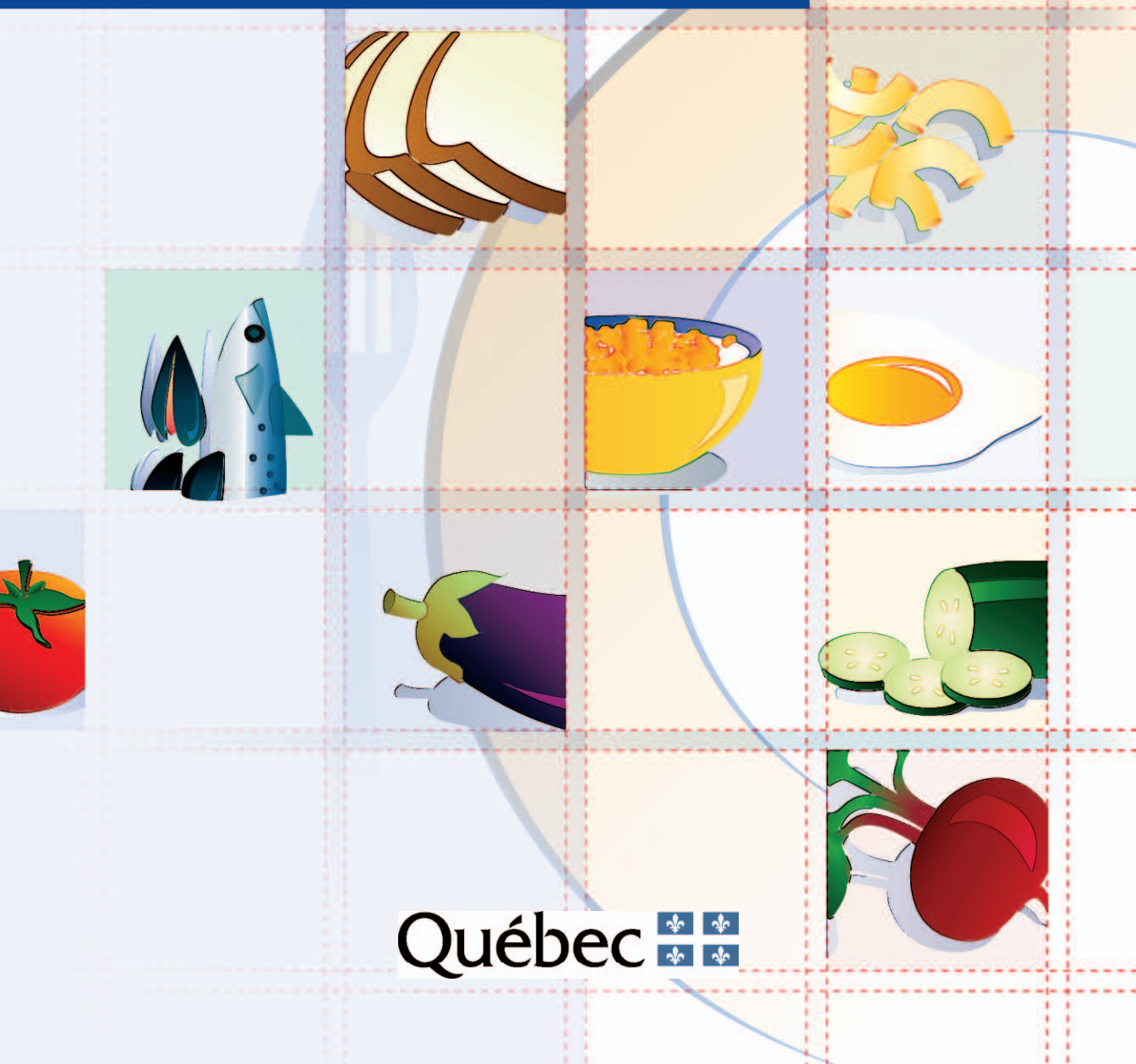


# Coup d'oeil sur l'alimentation de la personne diabétique



Québec 

Lorsqu'on a le diabète, notre corps utilise mal l'énergie qui circule sous forme de **glucose** dans le sang. C'est pourquoi notre glycémie (taux de glucose sanguin) peut augmenter au-dessus des valeurs normales.

Le glucose qui circule dans le sang provient surtout des **glucides** (sucres) que l'on consomme. On retrouve des **glucides** sous forme naturelle (ex. : amidon, fructose, lactose) dans plusieurs aliments : **féculents, légumineuses, fruits, jus de fruits, légumes, lait et yogourt**. On en retrouve aussi sous forme ajoutée dans de nombreux autres aliments : biscuits, boissons sucrées, bonbons, gâteaux, etc. Si vous avez le diabète, vous ne devez pas pour autant éliminer tous les glucides de votre alimentation. Vous devez plutôt **surveiller de près la quantité de glucides que vous mangez et la répartir sur au moins trois repas** afin de contrôler votre glycémie.

Pour éviter ou retarder des complications à vos yeux, à vos reins, à vos nerfs, à vos vaisseaux sanguins et à votre cœur, votre glycémie (taux de glucose sanguin) devrait se situer le plus souvent :

- entre **4 et 7 mmol/L** avant les repas ;
- entre **5 et 10 mmol/L** deux heures après les repas.

#### De combien de glucides avez-vous besoin ?

La quantité de calories et de glucides dont les individus ont besoin chaque jour dépend de différents facteurs comme l'âge, la taille, le poids et le niveau d'activité physique. En général, la plupart des gens ont besoin de 45 à 75 g de glucides à chaque repas et de 15 à 30 g de glucides par collation. La section « Aliments à consommer chaque jour » (p.6) présente, pour différents groupes d'aliments, un nombre minimal et maximal de portions à consommer chaque jour pour être en bonne santé. Votre diététiste vous aidera à déterminer la quantité dont vous avez besoin.

Diététiste : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

#### Les carrés de sucre

La méthode d'enseignement basée sur les carrés de sucre permet de visualiser le contenu en glucides de chacun des groupes alimentaires. Ainsi, on peut facilement déterminer les aliments qui contiennent le plus de glucides et qui, par conséquent, influencent davantage votre glycémie (taux de sucre dans le sang). Chaque carré de sucre représente 5 grammes de glucides (soit 1 cuillère à thé ou 1 sachet de sucre).



= 5 g de glucides

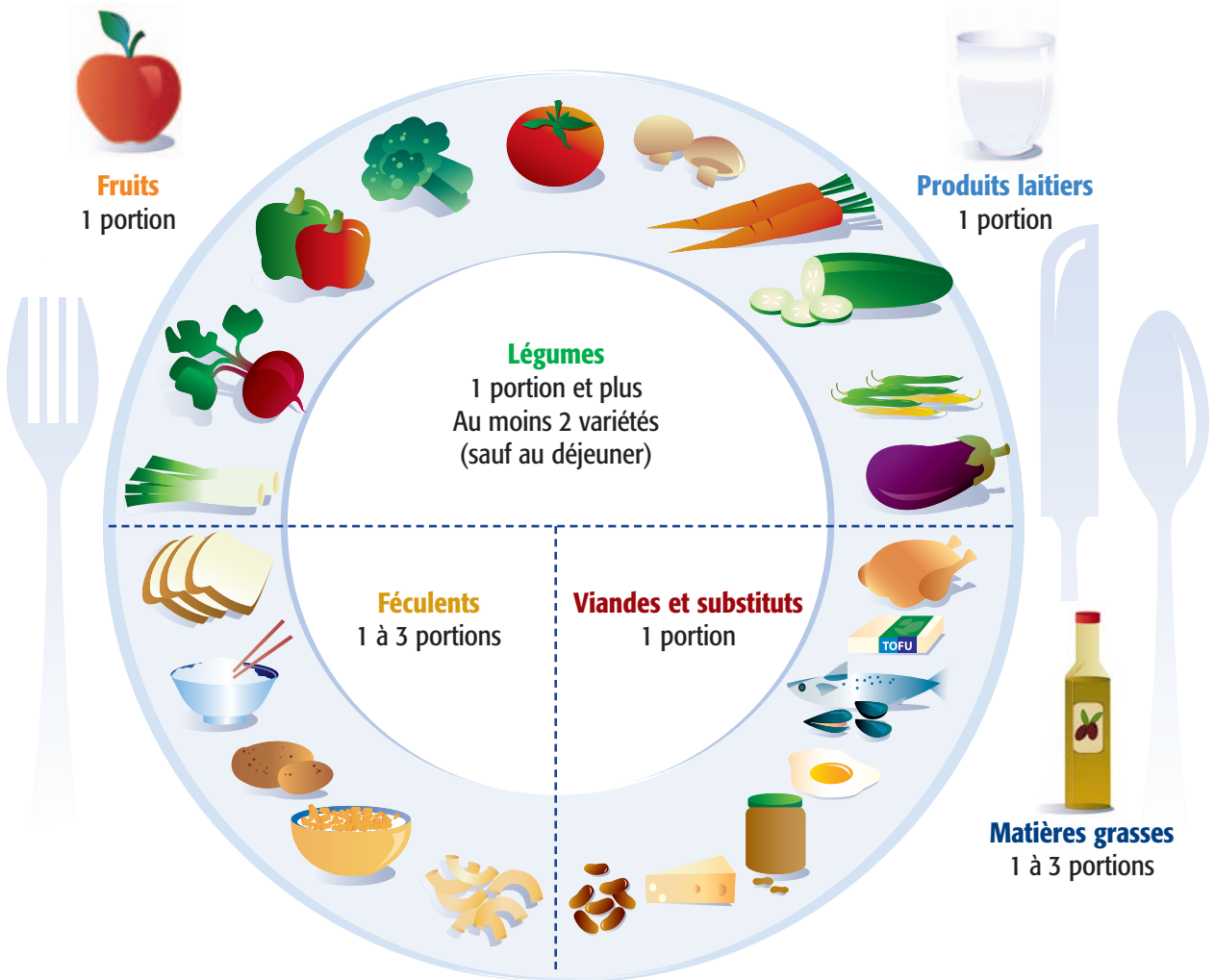
#### Conseils pour vous aider à contrôler votre glycémie et votre poids

- Pratiquez **30 minutes d'activité physique** modérée la plupart des jours de la semaine. Exemples d'activité modérée : marche d'un pas rapide, bicyclette, natation, aquaforme, danse, raclage des feuilles.
- Prenez **3 repas équilibrés** par jour. Évitez de sauter un repas. Si vous avez faim entre les repas ou ne mangez pas à chaque repas toutes les portions d'aliments que requiert votre organisme, prenez une **collation nutritive**. Exemples de collations nutritives :
  - 250 mL de jus de légumes accompagné de crudités ;
  - 1 fruit avec quelques noix ;
  - 1 tranche de pain grillé garnie de fromage cottage ;
  - 250 mL de lait.
- Prenez vos repas et vos collations à des **heures régulières**. Espacez vos repas de 4 à 6 heures, et prenez vos collations 3 heures après les repas.
- Optez pour des **aliments riches en fibres** : pains à grains entiers, céréales riches en fibres, légumineuses, riz brun, pâtes de blé entier, fruits, légumes, noix et graines.
- **Limitez la consommation d'aliments peu nutritifs et sucrés** : biscuits, boissons aux fruits, boissons gazeuses, bonbons, cassonade, céréales sucrées, chocolat, confitures, gâteaux, mélasse, miel, pâtisseries, sirops, sucre, tartes, etc. Si vous en consommez, prenez de **très petites portions** et faites-le de **façon occasionnelle**.
- **Buvez 1 à 2 litres d'eau** par jour et réduisez votre consommation de jus de fruits.
- Si vous utilisez des **substituts du sucre** (acésulfame-K, aspartame, cyclamates, saccharine, sucralose, maltitol, sorbitol, xylitol, etc.), faites-le avec **modération**.
- Si vous consommez de **l'alcool** (vin, bière, spiritueux), faites-le en mangeant et limitez-vous à 1 ou 2 consommations par jour. L'alcool peut faire augmenter ou diminuer votre taux de sucre. Il est déconseillé si vous souffrez d'hypertension artérielle ou si vous avez un taux élevé de triglycérides.

#### Conseils pour la santé de votre cœur

- **Limitez la consommation des aliments riches en gras, en gras saturés et en gras trans** : bacon, beurre, biscuits, charcuteries, chocolat, crème, crème glacée, croustilles, fritures, fromages contenant plus de 20% de matières grasses, margarine hydrogénée, muffins vendus dans le commerce, pâtisseries, saindoux, shortening, sauces à la crème, etc.
- **Limitez la consommation d'aliments très salés** : condiments (ketchup, moutarde, etc.), charcuteries, croustilles et autres grignotines salées, marinades, sauces (soya, BBQ, etc.) et soupes vendues dans le commerce, sel, etc.

Un repas équilibré contenant 45 à 75 g de glucides ressemble à ceci :



Utilisez votre main pour évaluer la grosseur de vos portions



Un bout de pouce équivaut à 5 mL (1 c. à thé), soit 1 portion d'huile végétale ou de margarine.



Une paume de main équivaut à 90 g (3 onces), soit 1 portion de viande, volaille, poisson ou tofu.



Un pouce équivaut à 15 mL (1 c. à table), soit 1 portion de noix ou de graines.



Un poing équivaut à 250 mL (1 tasse), soit 2 portions de féculents, 2 portions de fruits en morceaux, 1 portion de légumes ou 1 portion de lait.

Exemples de repas

### Déjeuner

1 fruit + 2 féculents + 1 viande et substituts + 2 matières grasses + 2X15 mL + Lait 250 mL = 1 produit laitier

### Dîner

Soupe aux légumes + 1 légume + 2 légumes + 1 féculent + 1 viande et substituts + 2X5 mL + 2 matières grasses + 1 fruit + Boisson de soya 250 mL = 1 produit laitier

### Souper

Salade verte + 1 légume + Huile d'olive 2X5 mL + 2 matières grasses + Spaghetti italien 250 mL + 1 légume + 2 féculents + 1 viande et substituts + 1 fruit + Yogourt nature 175 g + Au goût Sucre 5 mL = 1 produit laitier

# Aliments à consommer chaque jour

## FÉCULENTS

1 portion de féculents = 15 g de glucides = 

Au moins 3 portions par jour

Mes besoins:  portions

- 1 tranche de pain
- 1/2 pain pita ou 1/2 pain hamburger
- 4 toasts Melba
- 125 mL (1/2 t.) de pâtes **cuites**
- 125 mL (1/2 t.) de légumineuses **cuites** (fèves au lard, soupe aux pois, lentilles, pois chiches)
- 125 mL (1/2 t.) de pommes de terre en purée
- 75 mL (1/3 t.) de riz ou bulghur ou orge **cuit**
- 75 mL (1/3 t.) de maïs en grains
- 125 mL (1/2 t.) de céréales à déjeuner peu sucrées, contenant au moins 2 g de fibres par portion

*Optez pour des produits à grains entiers, peu raffinés.*



## LÉGUMES

1 portion de légumes = 5 g de glucides = 

Au moins 3 portions par jour

Mes besoins:  portions

- 125 mL (1/2 t.) de légumes cuits
- 125 mL (1/2 t.) de jus de légumes
- 250 mL (1 t.) de légumes crus

*Mangez-en une grande variété, de façon généreuse.  
Optez pour les plus colorés : vert foncé, orangé, rouge.*



## FRUITS

1 portion de fruits = 15 g de glucides = 

2 à 5 portions par jour

Mes besoins:  portions

- 1 fruit de grosseur moyenne : orange, pêche, pomme, poire
- 1/2 banane ou 1/2 pamplemousse
- 2 kiwis ou 2 prunes ou 2 clémentines
- 3 pruneaux ou 3 abricots
- 15 gros raisins
- 30 mL (2 c. à table) de fruits séchés
- 125 mL (1/2 t.) de fruits en morceaux
- 125 mL (1/2 t.) de compote de fruits sans sucre ajouté
- 125 mL (1/2 t.) de jus de fruits 100% pur, sans sucre ajouté
- 250 mL (1 t.) de cantaloup, de fraises, de framboises ou de melon

*Les fruits font d'excellents desserts. Ils sont riches en fibres et en vitamines.*



## PRODUITS LAITIERS

1 portion de produits laitiers = 12 à 15 g de glucides = 

2 à 4 portions par jour

Mes besoins:  portions

- 250 mL (1 t.) de lait
- 250 mL (1 t.) de boisson de soya enrichie
- 175 mL (3/4 t.) ou 175 g de yogourt nature ou aromatisé sans sucre ajouté

*Optez pour des produits à 2% m.g. ou moins.*



## VIANDES ET SUBSTITUTS

1 portion de viandes et substituts = 0 g de glucides

2 à 3 portions par jour

Mes besoins:  portions

- 60 à 90 g (2 à 3 oz) de viande, volaille, poisson, fruits de mer ou abats
- 125 mL (1/2 t.) ou 100 g de tofu ferme
- 250 mL (1 t.) de légumineuses cuites (calculer aussi comme 2 portions de féculents)
- 1 à 2 œufs
- 125 mL (1/2 t.) de fromage cottage
- 60 g (2 oz) de fromage à moins de 20 % m.g.
- 30 mL (2 c. à table) de beurre d'arachide (calculer aussi comme 2 portions de matières grasses)

*Enlevez le gras visible. Mangez du poisson 2 à 3 fois par semaine.*



## MATIÈRES GRASSES

1 portion de matières grasses = 0 g de glucides

4 à 8 portions par jour

Mes besoins:  portions

- 5 mL (1 c. à thé) d'huile végétale (ex. : arachide, canola, olive)
- 5 mL (1 c. à thé) de margarine non hydrogénée
- 5 mL (1 c. à thé) de mayonnaise
- 10 mL (2 c. à thé) de vinaigrette à base d'huile végétale
- 15 mL (1 c. à table) de noix ou de graines

*Optez pour des matières grasses monoinsaturées ou polyinsaturées.*



