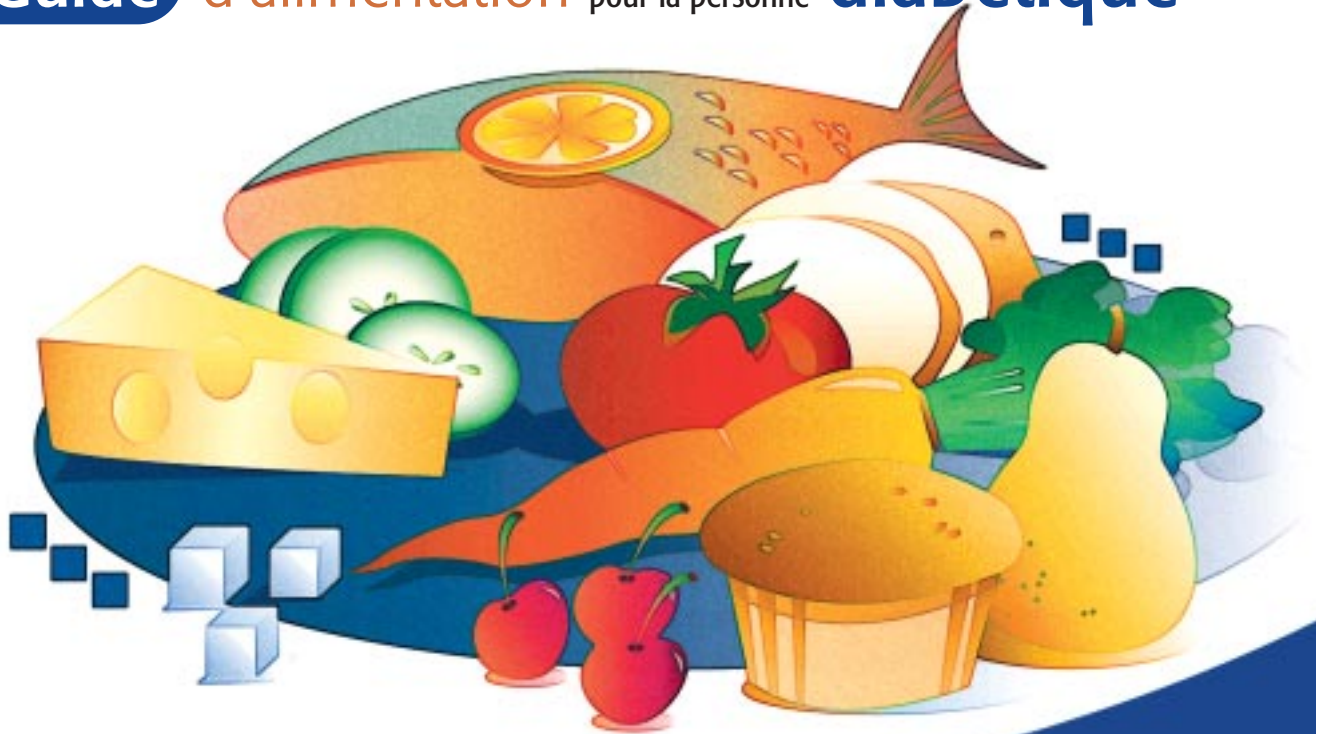


Guide d'alimentation pour la personne diabétique



Édition produite par : La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux

Conception graphique et illustration : Larochelle et Associés

Pour obtenir un autre exemplaire de ce document, faites parvenir votre commande :

- par télécopieur : (418) 644-4574
- par courriel : communications@msss.gouv.qc.ca
- ou par la poste :
Direction des communications
1075, chemin Sainte-Foy, 16^e étage
Québec (Québec)
G1S 2M1

Le présent document peut être consulté à la section Documentation, sous la rubrique Publications du site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux dont l'adresse est : www.msss.gouv.qc.ca

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Québec, 2003
Bibliothèque nationale du Canada, 2003
ISBN 2-550-40838-1

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée, à condition que la source soit mentionnée.

© Gouvernement du Québec

This publication is also available in English.

Diabète Québec a pour mission d'informer, de sensibiliser, de former, d'assurer des services, de favoriser la recherche et de défendre les droits des personnes diabétiques.

Diabète Québec
8550, boulevard Pie IX, bureau 300
Montréal (Québec)
H1Z 4G2

site Internet : www.diabete.qc.ca
courriel : dietetiste@diabete.qc.ca
téléphone : 1-800-361-3504
télécopieur : (514) 259-9286

Guide d'alimentation pour la personne diabétique

Mot des auteures

Une alimentation équilibrée représente la pierre angulaire du traitement du diabète. Le présent document a pour but d'aider les diététistes et les personnes diabétiques à établir un plan d'alimentation personnalisé et à l'intégrer dans la vie quotidienne. Un contrôle optimal de la glycémie et de la lipémie, l'atteinte ou le maintien d'un poids acceptable ainsi que l'adoption d'une alimentation saine et savoureuse sont au cœur des objectifs visés par ce plan d'alimentation.

Nous désirons remercier les diététistes suivantes pour leur contribution et leur appui à la réalisation de ce document :

Kathryn Arcudi, qui a patiemment révisé toutes les données du document.

Fannie Dagenais, qui a travaillé à ce projet au cours d'un stage au sein de notre organisme.

Véronique Brisson, Céline Durocher, Christiane Gobeil, Céline Raymond, Claire Robillard, Manon Robitaille, Christiane So et Élise Taillon, qui ont généreusement livré leurs commentaires en s'inspirant de leur expérience dans le domaine du diabète.

Marie-Claire Barbeau et Geneviève Côté

Diététistes

Service d'enseignement Diabétaïde

Diabète Québec

Table des matières

Qu'est-ce que le système d'échanges ? _____ 4

Mise en garde _____ 5

Lecture des étiquettes _____ 6

Recommandations générales _____ 8

Plan d'alimentation quotidien _____ 8-9

Exemple de menu _____ 10

Groupes alimentaires et échanges _____ 12

Sources de glucides

Féculents _____ 14

Fruits _____ 22

Légumes _____ 27

Lait _____ 31

Aliments avec sucre ajouté _____ 34

Sources de protéines

Viandes et substituts _____ 42

Sources de lipides

Matières grasses _____ 50

Aliments à faible valeur énergétique _____ 55

Les substituts du sucre _____ 59

Et l'alcool ? _____ 61

Comment convertir des millilitres en tasses
et des onces en grammes ? _____ 62

Lexique _____ 63

Qu'est-ce que le système d'échanges ?

Le système d'échanges constitue la base de votre alimentation.

On y retrouve sept groupes d'aliments : les féculents, les fruits, les légumes, le lait, les aliments avec sucre ajouté, les viandes et substituts et les matières grasses.

Dans chacun des groupes, les aliments sont classés selon leur teneur en glucides (sucres), protéines et lipides (gras). Les aliments d'un même groupe, consommés dans les quantités indiquées, représentent **un échange** de ce groupe. Par exemple, un échange de légumes équivaut à 125 mL de jus de légumes ou à 1 petite carotte (voir p. 29).

Pour utiliser le système d'échanges :

- 1) Demandez à votre diététiste de remplir votre **plan d'alimentation quotidien** et de faire un **exemple de menu**.
- 2) Familiarisez-vous avec les différents groupes d'aliments et les quantités indiquées dans votre plan d'alimentation.

- 3) Utilisez votre plan d'alimentation à l'heure des repas, pour choisir le nombre d'échanges approprié dans chacun des groupes d'aliments.

Les aliments d'un même groupe sont interchangeables, selon les quantités indiquées. **À l'occasion**, il est également possible d'échanger les aliments de deux groupes différents, par exemple de consommer un féculent plutôt qu'un fruit. Vous devez toutefois tenir compte de la quantité de glucides contenue dans l'aliment remplacé. En effet, **la quantité totale de glucides consommés doit rester la même**. Pour vous aider, la teneur moyenne en glucides est présentée pour chaque groupe d'aliments, de même que la quantité de carrés de sucre.



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

Mise en garde

Si vous possédez le présent document mais que la page PLAN D'ALIMENTATION QUOTIDIEN n'a pas été remplie par une diététiste, il vous manque alors un élément important pour obtenir un contrôle optimal de votre condition ou favoriser une perte de poids satisfaisante. En effet, seule une diététiste qualifiée peut élaborer un plan d'alimentation qui tiendra compte :

- de vos besoins nutritionnels particuliers, lesquels dépendent de l'âge, de la taille, de l'ossature, du sexe et du degré d'activité physique ;
- de vos goûts et de vos habitudes alimentaires ;
- de votre médication (comprimés oraux et insuline) ;
- des conditions associées au diabète, telles que l'hypertension (haute pression), les problèmes cardiaques et les dyslipidémies (modification des taux de gras sanguins : cholestérol, triglycérides).

INFORMATION NUTRITIONNELLE	
Énergie	20 cal
Protéines	1,1 g
Matières grasses	0,4 g
Glucides	5,2 g
Sucres	2,3 g
Amidon	0 g
Fibres alimentaires	2,2 g
Sodium	264 mg
Potassium	233 mg

Lecture des étiquettes

Le système d'échanges vous propose une liste des aliments les plus courants pour chacun des groupes. C'est pourquoi certains aliments ne figurent pas sur les listes. Vous pouvez consommer ces aliments **à condition de connaître leur teneur en glucides** car vous saurez alors comment les inclure dans votre plan d'alimentation.

Pour connaître la teneur en glucides et autres nutriments d'un produit commercial en particulier, on peut consulter la **valeur nutritive** apparaissant sur l'emballage du produit. La **quantité totale de glucides**, présentée dans l'exemple qui suit, doit être utilisée. Puisque les fibres alimentaires n'ont aucun effet sur le taux de sucre sanguin (glycémie) et qu'elles sont incluses dans le total des glucides qui figure sur l'emballage des produits alimentaires, elles doivent être soustraites du total des glucides si l'aliment renferme **5 g de fibres ou plus par portion**. C'est le cas de certains produits céréaliers riches en fibres et de la plupart des légumineuses.

Exemple : pain blanc - Valeur nutritive pour 1 tranche (37,5 g)

QUANTITÉ	
Calories	96
Lipides	1 g
- Saturés	0,2 g
+ Trans	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	136 mg
Glucides	16 g
Fibres	1 g
Sucres	1 g
Protéines	3 g
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	2 %
Fer	0 %

Représente les sucres ajoutés et les autres sucres contenus naturellement dans les aliments

Cette tranche de pain blanc contient 16 g de glucides. Comme 1 échange de féculents contient 15 g de glucides (voir les pages 14 à 21), 1 tranche de pain blanc équivaut donc à 1 échange de féculents ou à 3 carrés de sucre.

Quantité **totale** de glucides, ce qui inclut l'amidon, les sucres et les fibres

1 tranche de pain blanc = 16 g de glucides = 1 échange de féculents
 $16 \text{ g} \div 5 \text{ g (quantité de glucides de 1 carré de sucre)} = \text{environ 3 carrés de sucre}$



Recommandations générales

En suivant votre plan d'alimentation, vous aurez une alimentation équilibrée et vous maximiserez ainsi vos chances de bien contrôler votre glycémie.

Voici quelques recommandations qui pourront vous aider à atteindre les objectifs visés :

- 1) Consommez les aliments selon les quantités prescrites dans votre PLAN D'ALIMENTATION QUOTIDIEN.
- 2) Mangez tous les repas et les collations planifiés.
- 3) Évitez de déplacer des aliments contenant des glucides pendant la journée car ceux-ci influencent directement la glycémie. Par exemple, évitez de prendre une tranche de pain supplémentaire au déjeuner et de l'omettre au dîner.
- 4) Prenez vos repas (et collations, s'il y a lieu) le plus souvent possible aux mêmes heures tous les jours.
- 5) Variez les aliments à l'intérieur d'un même groupe (par exemple, mangez différentes sortes de fruits et de légumes).
- 6) Communiquez avec votre diététiste si votre programme d'activité physique, votre médication, votre état de santé, votre poids ou votre appétit changent de façon significative. N'hésitez pas à la consulter pour toute question concernant votre alimentation.

Groupes alimentaires	TOTAL pour la journée
Féculents	
Fruits	
Légumes	
Lait	
Viandes et substituts	
Matières grasses	
Aliments avec sucre ajouté	
Total des glucides	_____ g
Total de carrés de sucre	

Plan d'alimentation quotidien

Nombre d'échanges

Déjeuner	Collation avant-midi	Dîner	Collation après-midi	Souper	Collation soir
Heure :	Heure :	Heure :	Heure :	Heure :	Heure :
_____ g	_____ g	_____ g	_____ g	_____ g	_____ g

Exemple de menu

Repas ou collation	Aliments	Échanges	
Déjeuner			Féculents
			Fruits
			Lait
			Viandes et substituts
			Matières grasses
			Aliments avec sucre ajouté
Collation avant-midi			
Dîner			Féculents
			Légumes
			Viandes et substituts
			Fruits
			Lait
			Matières grasses Aliments avec sucre ajouté
Collation après-midi			

Exemple de menu (suite)

Repas ou collation	Aliments	Échanges	
Souper			Féculents
			Légumes
			Viandes et substituts
			Fruits
			Lait
			Matières grasses
			Aliments avec sucre ajouté
Collation soir			

Groupes alimentaires et échanges

Dans les pages qui suivent, vous trouverez une **liste d'aliments** pour chacun des 7 groupes alimentaires. Chaque portion indiquée dans les listes représente 1 échange du groupe alimentaire concerné (ex. : 125 mL de pâtes alimentaires = 1 échange de féculents, voir p. 20). Portez une **attention particulière** à la **grosseur de la portion**. Pour commencer, nous vous recommandons de mesurer vos aliments. Graduellement, vous aurez une bonne idée de la grosseur d'une portion en jetant un simple coup d'œil. Il ne vous restera plus qu'à mesurer vos

aliments de façon occasionnelle afin de vous assurer que vos yeux ne vous jouent pas des tours !

Le **volume** et le **poids des aliments** sont indiqués en millilitres (mL) et en grammes (g). Pour connaître l'**équivalent** en cuillères à thé, en tasses ou en onces, consulter le tableau de la **page 62**.

Le tableau qui suit résume la valeur nutritive d'un échange pour chaque groupe alimentaire.

Groupes alimentaires	Valeur nutritive pour 1 échange			
	Glucides (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Énergie (Calories)
Féculents	15	2	0	70
Fruits	15	0	0	60
Légumes	5	2	0	25
Lait	12 à 15	8	0 à 9	90 à 160
Aliments avec sucre ajouté	15	Variable	Variable	Variable
Viandes et substituts	0	8	3	60
Matières grasses	0	0	5	45

*Note : Les aliments portant un **astérisque (*)** sont riches en sel. Ils doivent donc être consommés avec modération, surtout si on vous a prescrit un régime sans sel. Toutefois, certains de ces aliments sont maintenant offerts en version moins salée. Par exemple : V-8^{MD} sans sel ajouté, beurre d'arachide sans sel.*

Groupes alimentaires et échanges

-  Féculents
-  Fruits
-  Légumes
-  Lait
-  Aliments avec sucre ajouté
-  Viandes et substituts
-  Matières grasses

Féculents

Le pain et les céréales à **grains entiers** sont recommandés étant donné leur teneur élevée en **fibres** qui aident au bon fonctionnement de l'intestin. Les céréales à grains entiers peu ou non sucrées doivent aussi être privilégiées car elles ont une meilleure valeur nutritive.

1 échange de féculents = 15 g glucides
2 g protéines
0 g lipides
70 Calories

Carrés de sucre : 



Chaque portion indiquée dans la liste suivante représente 1 échange de féculents ou 

Biscottes et amuse-gueules

Bâtonnets de pain Grissol ^{MD}	4
Biscottes Ryvita ^{MD} , Wasa ^{MD}	2
Biscuits soda	7
Bretzels salés*	30 bâtons ou 6 torsades
Galette de riz	
- nature, cheddar 2 galettes d'environ 20 g	
- pommes et cannelle 1 galette de 14 g	
Maïs soufflé éclaté, nature	750 mL
Melba rectangulaire	4
Petit pain grillé (toast suédois)	2
<i>Pour ces choix, calculer en plus 1 échange de matières grasses</i>	
Biscuits Ritz ^{MD*}	8
Biscuits Ritz ^{MD} fromage* ou beurre d'arachide*	4
Craquelins Breton ^{MD*} , Champagne ^{MD*}	6

Biscuits secs

Arrow Root, Thé Social, Petit Beurre	4
Biscotti aux amandes, Graham, P'tit Gingembre ^{MD}	3
Goglu ^{MD} , Village ^{MD}	2

Céréales à déjeuner contenant au moins 2 g de fibres par portion

All Bran (Kellogg's ^{MD})	125 mL
Blé soufflé (Quaker ^{MD})	500 mL
All Bran Buds avec psyllium (Kellogg's ^{MD})	75 mL
Bran Flakes (Kellogg's ^{MD})	125 mL
Gruau nature	
- avant cuisson	60 mL
- cuit	175 mL
Shredded Wheat, blé filamenté (Nabisco ^{MD})	1 biscuit
Shredded Wheat'n Bran Spoon Size (Post ^{MD})	125 mL
Son 100 % (Post ^{MD})	150 mL
Son d'avoine, céréale froide (Quaker ^{MD})	125 mL
Son d'avoine, céréale chaude (Quaker ^{MD})	
- avant cuisson	75 mL
- cuit	175 mL

Son de maïs (Quaker ^{MD})	150 mL
Shreddies (Post ^{MD})	125 mL
Weetabix	1 biscuit

Autres céréales à déjeuner

Corn Flakes (Kellogg's ^{MD})	150 mL
Cheerios (General Mills ^{MD})	
- nature	175 mL
- multigrains	150 mL
Crème de blé (Nabisco ^{MD})	
- avant cuisson	30 mL
- cuite	125 mL
Crispix (Kellogg's ^{MD})	125 mL
Germe de blé	60 mL
Rice Krispies (Kellogg's ^{MD})	150 mL
Spécial K (Kellogg's ^{MD})	175 mL
- Baies rouges	150 mL

Farine

de blé, tout usage	40 mL
--------------------	-------

Fécule

de maïs	30 mL
---------	-------

Légumes

Banane plantain	1/4 fruit ou 75 mL
-----------------	--------------------

Igname (Yam)	75 mL en cubes
--------------	----------------

Macédoine de légumes (avec maïs ou pois verts)	125 mL
--	--------

Maïs

- en épi	1 épi de 10 cm
- en crème	75 mL
- en grains	125 mL

Panais	125 mL
--------	--------

Patate douce

- au four	1/2 moyenne
- en purée	60 mL

Pois verts	150 mL
------------	--------

Pomme de terre

- bouillie ou au four	1 petite
- en purée	125 mL

Pour ce choix, calculer en plus 1 échange de matières grasses

Frites 10

Pour ce choix, calculer en plus 2 échanges de matières grasses

Croustilles* 15

Légumineuses

Pour ces choix, calculer en plus 1 échange de viandes et substituts

Haricots (blancs, mungo, noirs, pinto, rouges), lentilles,
pois chiches, pois secs 125 mL cuits

**Pour ce choix, calculer en plus 1 échange de viandes et
substituts + 2 échanges de matières grasses**

Hummus 90 mL

Pains

Bagel, muffin anglais, pain hot-dog et hamburger, pain pita 1/2

Chapelure 45 mL

Croûtons nature 150 mL

Pain blanc, de blé entier, multigrains, de seigle, aux raisins 1 tranche

Pain léger (ex. : Weight Watchers^{MD}) 1 1/2 tranche

Pain français (baguette)	1 tranche de 5 cm de longueur (30 g)
--------------------------	--------------------------------------

Petit pain à salade (30 g)	1
----------------------------	---

Tortilla de maïs ou de blé (18 cm diamètre)	1
---	---

Pour ces choix, calculer en plus 1 échange de matières grasses

Croissant (30 g)	1/2 moyen
------------------	-----------

Taco (coquille de 13 cm diamètre)	2
-----------------------------------	---

Pâtes alimentaires et autres céréales cuites

Boullghour	150 mL cuit
------------	-------------

Couscous, millet, orge et riz	75 mL cuit
-------------------------------	------------

Pâtes alimentaires (macaroni, spaghetti, etc.)	125 mL cuites
--	---------------

Pour ce choix, calculer en plus 1 échange de matières grasses

Nouilles chinoises	125 mL cuites
--------------------	---------------

Soupes

Soupe aux nouilles, au riz ou contenant tout autre féculent, dégraissée*	375 mL
--	--------

Soupe aux pois, dégraissée*	175 mL
-----------------------------	--------

Crème de tomate en conserve, préparée avec une quantité égale d'eau*	150 mL
--	--------

Crème en sachet, préparée avec de l'eau* (asperges, chou-fleur, poireau) 375 mL

Pour ce choix, calculer en plus 2 échanges de matières grasses

Crème de céleri en conserve, préparée avec une quantité égale d'eau* 400 mL

Pour ce choix, calculer en plus 3 échanges de matières grasses

Crème de champignons en conserve, préparée avec une quantité égale d'eau* 500 mL

Produits dérivés à base de farine

Crêpe (10 cm diamètre) 1/2

Croûte à pizza (30 cm diamètre, 2 cm d'épaisseur) 1/12 (35 g)

Pour ces choix, calculer en plus 1 échange de matières grasses

Galette de sarrasin (10 cm diamètre) 2

Gaufre (10 cm diamètre) 1

Muffin maison, nature ou au son (6 cm diamètre) 1

Pour ces choix, calculer en plus 2 échanges de matières grasses

Croûte à tarte (23 cm diamètre)

- double (fond et dessus) 1/8 tarte (40 g)

- simple (fond ou dessus seulement) 1/4 tarte (40 g)

Beigne nature non glacé (8 cm diamètre) 1

Fruits

Les fruits, comme les légumes, sont riches en **vitamines et minéraux**. Choisissez le plus souvent des fruits de **couleur vive** (ex. : orange, fraise). Ces fruits sont riches en **vitamines anti-oxydantes** (bêta-carotène, vitamines C et E) et peuvent contribuer à prévenir les maladies du cœur et certains cancers.

Choisir des fruits frais, congelés sans sucre ou en conserve dans un jus de fruits non sucré, dans l'eau ou dans un sirop léger. Les portions indiquées pour les fruits en conserve tiennent compte qu'une petite quantité de jus ou de sirop léger est consommée (environ 30 mL). Si les fruits sont dans un sirop épais, rincez-les à l'eau.

1 échange de fruits = 15 g glucides
0 g protéines
0 g lipides
60 Calories

Carrés de sucre : 



Chaque portion indiquée dans la liste suivante représente 1 échange de fruits ou 

Fruits

Abricot	
- frais	4
- en conserve	4 moitiés
- séchés	8 moitiés
Ananas	
- frais	2 tranches
- en conserve	125 mL
Banane	1/2 moyenne/12 cm
Bleuets	175 mL
Canneberges fraîches	300 mL
Cantaloup	1/3 melon/250 mL
Carambole, fruit étoile	1 1/2
Cerises	15
Clémentine	2 à 3
Compote de fruits sans sucre ajouté	125 mL
Dattes séchées	2

Figues	
- fraîches	1 grosse ou 2 petites
- séchées	1
Fraises	
- fraîches	20 moyennes/300 mL
- congelées	175 mL
Framboises	250 mL
Groseilles	250 mL
Kaki (plaquemine)	2
Kiwi	2 petits
Litchis	10
Mangue	1/2 moyenne/125 mL
Melon d'eau	1/2 tranche/300 mL
Melon de miel (honeydew)	1/8 melon/250 mL
Mûres	175 mL
Nectarine, orange	1
Pamplemousse rose ou blanc	1/2
Papaye	1/2

Pêche

- fraîche 1 grosse/175 mL
 - en conserve 2 moitiés/ 125 mL
-

Poire

- fraîche 1 petite
 - en conserve 2 moitiés/125 mL
-

Pomme

- fraîche 1 petite
 - compote, non sucrée 125 mL
-

Pruneaux

3 moyens

Prunes

- fraîche 2 moyennes
 - en conserve 4
-

Raisins

- frais 15 gros/125 mL
 - secs 30 mL
-

Rhubarbe

500 mL

Salade de fruits en conserve

125 mL

Tangerine, mandarine

- fraîche 1 grosse
- en conserve 125 mL

Jus de fruits 100 % purs, non additionnés de sucre

Jus d'ananas, d'orange, de pamplemousse, de pomme ou mélange de ces jus	125 mL
Jus de pruneaux, de raisin	75 mL
Mélange de jus à 100 % aux canneberges	100 mL
Nectar de pêche et de poire	75 mL

Les **jus de fruits** 100 % purs, même s'ils ne sont pas additionnés de sucre, renferment des glucides rapidement absorbables. Il faut donc les **consommer avec modération**. Le meilleur choix réside dans les fruits entiers puisqu'ils contiennent des fibres alimentaires. Pour vous aider à réduire votre consommation de jus de fruits, voici quelques petits trucs :

- Choisissez de plus petits verres afin de diminuer la quantité de jus consommée.
- Diluez les jus avec de l'eau ou de l'eau gazéifiée (attention, choisir les eaux contenant moins de 1 mmol ou 23 mg de sodium par litre).

- Consommez les jus aux repas, afin de réduire leur effet sur votre glycémie (taux de sucre dans le sang).

Les **boissons aux fruits** ainsi que les cristaux à saveur de fruit ne sont pas des jus de fruits 100 % purs. Ils contiennent beaucoup de sucre ajouté et très peu de vitamines et minéraux. C'est pourquoi ils ont été classés dans le groupe « **Aliments avec sucre ajouté** ».

Légumes



Les légumes sont riches en **vitamines** et **minéraux** ainsi qu'en **fibres alimentaires**. Il est conseillé d'en manger au moins 2 à 3 portions chaque jour et de choisir le plus souvent ceux qui sont de **couleur vive** (ex. : brocoli, poivron, carotte).

Le **contenu en glucides des légumes est généralement faible** et ceux-ci ont peu d'effet sur la glycémie.

Les légumes qui contiennent le plus de glucides, c'est-à-dire qui sont riches en amidon, ont été classés dans le groupe des féculents.

Les autres légumes ont été regroupés dans les listes qui suivent par grosseur de portion. Chaque portion de ces légumes, selon le volume indiqué, contient environ 5 g de glucides, soit 1 carré de sucre. **Calculez les glucides de ces légumes seulement si :**

- Vous consommez ces légumes en quantité importante, soit 3 portions ou plus. **Attention aux légumes sous la colonne de 75 ml**, ils sont plus sucrés et on peut facilement en manger plus que la quantité indiquée !
- Vous devez **calculer de façon très précise** la quantité de glucides que vous mangez (cette directive s'applique aux personnes traitées avec plusieurs injections d'insuline).

Pour la préparation des légumes, choisissez de préférence des méthodes de cuisson qui préserveront leur valeur nutritive : à la vapeur, au four micro-ondes ou conventionnel, ou encore bouillis avec une très faible quantité d'eau. Consommez-les crus, ils sont si croquants et savoureux avec une trempette à faible teneur en gras !

1 échange de légumes = 5 g glucides
 2 g protéines
 0 g lipides
 25 Calories

Carré de sucre : 

Chaque portion indiquée dans la liste suivante représente 1 échange de légumes ou 

75 mL

Betterave	1 petite
Carotte	1 petite ou 7 miniatures
Châtaignes d'eau tranchées	6 entières
Courge d'hiver en cubes (courge musquée, poivrée, spaghetti, hubbard, buttercup, etc.)	
Oignon	1/2 moyen
Rutabaga ou navet jaune	
Sauce tomate en conserve*	

125 mL

Artichaut en feuilles	1/2 moyen
Artichaut (cœurs)	
Céleri-rave	
Choux de Bruxelles	5 choux
Citrouille cuite, en purée	
Jus de légumes*	
Jus de tomates*	
Poireau	1/3 moyen
Pois mange-tout	
Poivron	1/2 moyen
Soupe aux légumes	
Tomate en conserve	
Tomate fraîche	1 moyenne

250 mL

Asperge	8 pointes
Aubergine	
Bette à carde cuite	
Brocoli	6 tiges
Céleri	5 tiges
Champignons cuits	
Chou-fleur	5 tiges
Chou vert ou rouge	
Courgette	1 petite
Crosses de fougère (« têtes de violon »)	
Feuilles de betteraves cuites	
Germes de haricots (fèves germées)	
Haricots jaunes ou verts	
Rabiole ou navet blanc	

500 mL ou plus

Bette à carde crue
Champignons crus
Chou chinois (pak-choi)
Concombre
Endive
Épinards
Feuilles de pissenlit
Germes de luzerne
Germes de radis
Laitue
Oignon vert
Pousses de bambou
Radis

Lait



Le lait et les autres produits laitiers constituent une excellente source de **calcium**. Leur consommation joue un rôle important dans la santé des os et des dents et pourrait même aider à réduire l'hypertension artérielle.

1 échange de lait = 12 à 15 g glucides
8 g protéines
0 à 9 g lipides
90 à 160 Calories

Carrés de sucre : 

La teneur en gras et en énergie des aliments de ce groupe varie selon le type de produit. Pour diminuer votre consommation de matières grasses, optez de préférence pour le **lait écrémé ou partiellement écrémé** ainsi que le **yogourt à 2 % de matières grasses (m.g.) ou moins**.

250 mL de lait	Lipides (grammes)	Énergie (Calories)
Entier 3,25 % m.g.	9	160
Partiellement écrémé 2 % m.g.	5	130
Partiellement écrémé 1 % m.g.	3	110
Écrémé	0	90

Chaque portion indiquée dans la liste suivante représente 1 échange de lait ou 

Boisson de soja enrichie non aromatisée	250 mL
Breuvage laitier enrichi de calcium	250 mL
Kéfir nature	375 mL
Lait écrémé, 1 % m.g., 2 % m.g. ou 3,25 % m.g.	250 mL
Lait en poudre	45 mL
Lait concentré non sucré (Carnation ^{MD})	125 mL
Yogourt nature	175 mL (175 g)

Produits dérivés à base de lait

Boisson au yogourt

- Petit Danone^{MD}
- Yop^{MD}

1 contenant de 93 mL
1/2 contenant de 200 mL

Fromage frais

- Minigo^{MD}, Petit Danone^{MD}
- Kéfir aux fruits

1 contenant de 60 g
125 mL

Yogourt en tube

- Minigo Tubes^{MD}, Danone X-Press^{MD}
- Yoplait^{MD}

2 contenants de 40 g
1 contenant de 60 g

Yogourt aux fruits ou aromatisé sans gras et sans sucre ajouté

- Astro^{MD}
- Silhouette^{MD}

1 contenant de 125 g
1 contenant de 113 g

Pour ces choix, calculer en plus 1 échange de fruit

Yogourt aux fruits, à la vanille ou au café

175 mL (175 g)

Les **fromages** ont été classés dans le groupe des **viandes et substituts** car ils contiennent très peu de glucides.

Aliments avec sucre ajouté

Les aliments avec sucre ajouté peuvent occasionnellement **remplacer des échanges de féculents, de fruits ou de lait** dans votre plan d'alimentation. Certains contiennent aussi un ou plusieurs échanges de **matières grasses**. De façon générale, ces aliments fournissent peu de vitamines, de minéraux et de fibres, mais contiennent **beaucoup de Calories**.

1 échange d'aliments
avec sucre ajouté = 15 g glucides
Quantité variable de
protéines, de lipides et
d'énergie.

Carrés de sucre : 



Voici quelques recommandations particulières concernant ces aliments :

- Consommez les aliments avec sucre ajouté **aux repas**, car c'est généralement à ce moment que l'insuline est la plus active. Évitez de les prendre en collation ou en trop grande quantité car ils pourraient alors provoquer une hyperglycémie (taux de sucre trop élevé dans le sang).
- Au repas, l'aliment avec sucre ajouté doit généralement **remplacer** un autre aliment contenant des glucides. **Il ne faut donc pas faire un ajout, mais plutôt une substitution**, car il est important que la quantité totale de glucides consommés reste inchangée. Cependant, si l'aliment avec sucre ajouté est un surplus à votre alimentation habituelle, votre médication peut avoir besoin d'être ajustée pour compenser ce supplément de glucides.

- La consommation régulière d'aliments avec sucre ajouté peut contribuer à un gain de poids. Consommez-les à l'**occasion**, en **quantité modérée** et dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

Dans la liste suivante, vous reconnaîtrez des aliments que l'on trouve couramment à l'épicerie. Toutefois, rappelez-vous que la **valeur nutritive inscrite sur l'emballage** d'un produit est la source d'information la plus précise pour ce qui est de la teneur en glucides.

Les produits de boulangerie (muffins, gâteaux, etc.) **préparés à la maison** contiennent souvent moins de sucre et de matières grasses que ceux du commerce. De plus, il est possible de les préparer en choisissant de meilleurs types de gras pour la santé du cœur. Consultez votre diététiste pour savoir comment diminuer la teneur en matières grasses et en sucre de vos recettes préférées. Vous pouvez aussi vous procurer un livre de recettes adaptées pour les personnes diabétiques.

Chaque portion indiquée dans la liste suivante représente 1 échange d'aliments avec sucre ajouté ou 

Biscuits

À la mélasse (8 cm diamètre)	1
Gaufrettes à la vanille	3
<i>Pour ces choix, calculer en plus 1 échange de matières grasses :</i>	
Biscuits aux pépites de chocolat, sandwiches au chocolat	2

Boissons

Boisson ou punch aux fruits	125 mL
Boisson désaltérante (ex. : Gatorade ^{MD})	250 mL
Boissons gazeuses régulières (ex. : Coca-Cola ^{MD})	125 mL
Chocolat chaud (préparation commerciale avec eau)	125 mL
Cocktail de canneberges	75 mL
Jus de palourde et tomate* (Clamato ^{MD})	125 mL
Lait au chocolat	125 mL
Lait frappé à la vanille ou au chocolat	75 mL
Mélange au malt pour breuvage nature ou chocolat (Ovaltine ^{MD})	30 mL

Poudre sucrée pour thé glacé	15 mL
Poudre pour boisson au chocolat	1/2 sachet /15 mL

Condiments

Marinades sucrées

- Betteraves	4 tranches
- Petits cornichons	3
- Piment grillé	1/3

Sauces sucrées (cerises, aigre-douce, canneberges)	30 mL
--	-------

Desserts, garnitures à desserts, collations

Fruits confits	20 mL (20 g)
Gélatine aromatisée (Jell-O ^{MD})	125 mL
Lait glacé, yogourt glacé à la vanille	75 mL
Pouding Jell-O ^{MD} sans gras (vendu en poudre et reconstitué)	125 mL
Roulés aux fruits	1 languette
Sucette glacée (ex. : Popsicle ^{MD})	1 bâton de 75 mL
Barre glacée au jus de fruit (Tropicana ^{MD})	1 1/2 barre de 52 mL

Barre glacée au jus de fruit sans sucre ajouté (Tropicana ^{MD})	3 barres de 52 mL
---	-------------------

Yogourt glacé sans sucre ajouté ou peu sucré	125 mL
--	--------

Pour ces choix, calculer en plus 1 échange de matières grasses :

Crème glacée (vanille, fraise, chocolat)	125 mL
--	--------

Flan	125 mL
------	--------

Glace pour gâteau	15 mL
-------------------	-------

Friandises

Bonbon dur (6 g)	3
------------------	---

Caramels mous, bonbons	2 cubes
------------------------	---------

Chocolat au lait	1/2 tablette/30 g
------------------	-------------------

Gomme à mâcher, sucrée	3 bâtonnets
------------------------	-------------

Guimauves	2
-----------	---

Jujubes	4
---------	---

Sucre d'érable	1 cube de 2,5 cm/15 g
----------------	-----------------------

Tire d'érable	15 mL
---------------	-------

Produits à tartiner, sirops et sucre

Beurre d'érable	15 mL
Caramel à tartiner	15 mL
Confiture, gelée, marmelade	
- avec sucre	15 mL
- sans sucre ou ultra-légère	45 mL
Mélasse	15 mL
Miel	15 mL
Sirop (de maïs, de table, d'érable)	15 mL
Sirop de table non additionné de sucre (E.D. Smith ^{MD})	45 mL
Sucre blanc, sucre roux, cassonade	3 sachets / 15 mL

Chaque portion indiquée dans la liste suivante représente 2 échanges d'aliments avec sucre ajouté ou 

Boissons

Déjeuner instantané, poudre (Carnation ^{MD})	1 sachet (38 g)
--	-----------------

Céréales à déjeuner sucrées

Gruau instantané, aromatisé	1 sachet
-----------------------------	----------

Raisin Bran (Kellogg's ^{MD})	150 mL
--	--------

Mini-Wheats (Kellogg's ^{MD})	175 mL
--	--------

Pour ce choix, calculer en plus 2 échanges de matières grasses

Céréales Croque-Nature (Quaker ^{MD})	125 mL
--	--------

Desserts, collations

Barre de céréales (Nutri-Grains ^{MD} , Nutri-Fruit ^{MD} , Plein Fruits ^{MD})	1 barre (40 g)
--	----------------

Blanc-manger	125 mL
--------------	--------

Canneberges séchées sucrées	75 mL
-----------------------------	-------

Croustade aux pommes	75 mL
----------------------	-------

Gâteau des anges (20 cm diamètre)	1/12
-----------------------------------	------

Pouding au riz	125 mL
----------------	--------

Pouding faible en gras (Choix santé ^{MD} , Moments Magiques ^{MD})	1 contenant (90 g)
--	--------------------

Sorbet	125 mL
--------	--------

Pour ces choix, calculer en plus 1 échange de matières grasses

Barre muffin	1 barre (38 g)
--------------	----------------

Biscuits à l'avoine avec ou sans raisins	3
--	---

Muffin du commerce (6 cm diamètre, 6 cm hauteur)	1 petit (60 g)
Pouding (vanille, chocolat)	125 mL
Tapioca	125 mL
<i>Pour ce choix, calculer en plus 3 échanges de matières grasses</i>	
Beigne à la levure, fourré à la gelée	1
<i>Pour ce choix, calculer en plus 4 échanges de matières grasses</i>	
Beigne, glacé au chocolat	1

Chaque portion indiquée dans la liste suivante représente 4 échanges d'aliments avec sucre ajouté ou 

Desserts : tartes et gâteaux

<i>Pour ce choix, calculer en plus 2 échanges de matières grasses</i>	
Tarte au citron (23 cm diamètre)	1/6
<i>Pour ce choix, calculer en plus 3 échanges de matières grasses</i>	
Gâteau au chocolat sans glaçage (23 cm diamètre)	1/10 (115 g)
<i>Pour ces choix, calculer en plus 4 échanges de matières grasses</i>	
Tarte aux fruits (23 cm diamètre)	1/6
Tarte aux pacanes (23 cm diamètre)	1/6

Viandes et substituts

Les viandes et substituts sont les principales sources de **protéines** de notre alimentation. Ils fournissent également une certaine quantité de **lipides** qui varie d'un aliment à l'autre. Il est recommandé :

- De choisir le plus souvent possible des viandes et substituts maigres ou très maigres.
- De consommer du **poisson au moins deux fois par semaine** afin de réduire les risques de maladies du cœur. Opter le plus souvent pour des poissons riches en **acides gras oméga-3** tels que le saumon, la truite, le thon blanc ou rouge, le flétan, la sardine ou le maquereau.



- De privilégier les **légumineuses** qui sont d'excellentes sources de fibres et qui peuvent aider à contrôler les taux de sucre et de cholestérol.

1 échange de viandes et substituts = 0 g glucides
8 g protéines
0 à 3 g lipides
60 Calories

Carré de sucre : 0

Comment préparer la viande pour obtenir des produits plus maigres ?

- Choisir des coupes de viande maigres, non marbrées.
- Retirer le gras visible avant la cuisson.
- Favoriser des méthodes de cuisson sans addition de matières grasses : bouillir, braiser, griller, cuire au four ou à la vapeur.
- Utiliser des poêlons avec un revêtement anti-adhésif ou à rainures qui permettent une cuisson sans gras ou avec très peu de gras. Si un corps gras est utilisé, opter pour une huile végétale et éviter de la surchauffer.
- Dégraisser le jus de cuisson de la viande et des ragoûts.

Chaque portion indiquée dans la liste suivante représente 1 échange de viandes et substituts maigres ou très maigres (3 g de matières grasses et moins par portion)

Viandes, volailles et abats cuits sans gras

Agneau	30 g
Bacon de dos*	30 g
Bœuf très maigre et maigre (côtes croisées, côte d'ailoyau, filet, contre-filet, faux-filet, flanc, surlonge, ronde)	30 g
Charcuteries : jambon à l'ancienne*, noix de ronde fumée*, poitrine de dinde fumée*	30 g
Chevreuril, orignal	30 g
Dinde (sans peau, brun ou blanc)	30 g
Jambon maigre*	30 g
Lapin	30 g
Porc (intérieur de ronde désossé, milieu de longe, filet)	30 g
Poulet	30 g
Veau et veau haché maigre	30 g
Viande chevaline	30 g

Abats cuits sans gras (attention : riches en cholestérol)

Cœur, foie de bœuf, foie de poulet, ris de veau, rognons 30 g

Poissons et fruits de mer

Frais ou congelés, cuits sans gras :

Crabe des neiges 75 mL

Crevettes 6 grosses ou 10 moyennes

Escargots 50 g

Homard 60 mL

Huîtres 5 moyennes

Moules 10 petites

Palourdes 3 grosses

Pétoncles 2 gros

Poissons variés (saumon, truite arc-en-ciel, sole) 30 g

En conserve, dans l'eau, égoutté :

Crabe* 75 mL

Thon*, saumon* 60 mL (30 g)

Sardine, dans l'huile, avec arêtes* 2

Fromages

Cottage (2 % m.g. ou moins)	75 mL
Fromage fondu* en tranche Lactancia ^{MD} léger, Kraft ^{MD} sans gras	2 tranches
Quark	60 mL (60 g)

Légumineuses

Saucisse au tofu	1 saucisse
------------------	------------

Pour ces choix, calculer en plus 1 échange de féculents

Fèves, haricots noirs, haricots rouges, lentilles, pois secs	125 mL cuits
--	--------------

Chaque portion indiquée dans la liste suivante représente 1 échange de viandes et substituts à teneur moyenne en matières grasses (5 g de matières grasses par portion)

Abats cuits sans gras

Foie de veau (attention : riche en cholestérol) 30 g

Langue de bœuf et de porc 30 g

Boeuf haché maigre ou extra maigre cuit sans gras

30 g

Cretons maigres (recette maison)

75 mL

Fromages

Mozzarella partiellement écrémé (environ 15 % m.g.) 60 mL (30 g)

Parmesan râpé 45 mL

Oeuf

1 gros

Tofu

- ferme 50 g

- régulier ou mou 100 g

Chaque portion indiquée dans la liste suivante représente 1 échange de viandes et substituts à teneur élevée en matières grasses (8 g de matières grasses par portion)

Abats cuits gras

Cervelle de bœuf ou de veau (attention : riche en cholestérol)	75 g
--	------

Fromages

Fromages* à 20 % m.g. ou plus (ex. : brie, cheddar, suisse)	30 g
---	------

Féta*, Ricotta	75 mL
----------------	-------

Fromage fondu à tartiner régulier ou léger*	60 mL (60 g)
---	--------------

Fromage fondu en tranche* (cheddar, mozzarella, suisse)	2 tranches
---	------------

Cretons réguliers*

	75 mL
--	-------

Chaque portion indiquée dans la liste suivante représente 1 échange de viandes et substituts à teneur très élevée en matières grasses (13 à 15 g de matières grasses par portion)

Charcuteries *

Boudin*	60 g
Salami*	3 tranches/60 g
Saucisson de Bologne*	2 tranches/60 g
Saucisse de porc frais*	1 grosse/75 g
Saucisse fumée (bœuf, dinde, poulet, porc)*	2/75 g
Viande pressée (simili poulet)*	2 tranches/60 g

Beurre d'arachide*

30 mL

Pour ce choix, calculer en plus 1 échange de féculents

Hummus

90 mL

Matières grasses

Les matières grasses fournissent des vitamines (A, D, E et K) et des **acides gras essentiels** à notre corps. Toutefois, consommées en excès, elles favorisent l'augmentation du taux de cholestérol sanguin et un gain de poids. Il est donc préférable de les consommer selon la quantité recommandée dans votre plan d'alimentation quotidien.

1 échange de matières grasses = 0 g glucides
0 g protéines
5 g lipides
45 Calories

Carré de sucre : 0



Le diabète est un facteur de risque important pour le développement des maladies cardio-vasculaires. Afin de prévenir l'apparition de problèmes cardiaques, il faut :

- Éviter les « mauvais » gras : saturés, trans et cholestérol. On retrouve surtout ces gras dans les produits d'origine animale et dans les aliments commerciaux frits ou contenant des gras hydrogénés (ex. : shortening).
- Opter le plus souvent pour des gras **monoinsaturés**. Les gras **polyinsaturés** sont aussi recommandés, mais en plus petite quantité.

- Augmenter la consommation d'acides gras oméga-3 en consommant plus souvent de l'huile de canola, des graines de lin moulues, de l'huile de lin et de l'huile de noix.
- Ne pas oublier que la **modération** a bien meilleur goût !

Pour vous aider à faire des choix judicieux, les différentes sources de matières grasses ont été regroupées selon le principal type de gras qu'elles contiennent.

Chaque portion indiquée dans la liste suivante représente 1 échange de matières grasses :

Sources de gras monoinsaturés

Avocat	1/6
Huile de canola, olive, noisette, arachide	5 mL
Margarine molle*, non hydrogénée	5 mL
Margarine à teneur réduite en énergie*	10 mL

Noix et graines	
- amandes, arachides, noix d'acajou, noisettes, pacanes, pistaches	15 mL
<hr/>	
Olives vertes ou noires marinées*	5 moyennes ou 10 petites
<hr/>	
Vinaigrettes commerciales* ou recette maison à base d'huile de canola, d'olive, de noisette ou d'arachide	
- régulières	10 mL
- à teneur réduite en énergie	30 mL

Sources de gras polyinsaturés

Huile de carthame, lin, maïs, noix, sésame, soja, tournesol	5 mL
<hr/>	
Mayonnaise (attention : contient du cholestérol)	5 mL
- légère	15 mL

Noix et graines	
- graines de citrouille, graines de tournesol, graines de sésame, noix de Grenoble, noix du Brésil	15 mL
<hr/>	
Sauce à salade de type mayonnaise (Miracle Whip ^{MD})	10 mL
- légère	15 mL
<hr/>	
Vinaigrettes commerciales* régulières ou recette maison	
à base d'huile polyinsaturée	10 mL
- à teneur réduite en énergie	30 mL

Sources de gras saturés, de gras trans ou de cholestérol

Bacon bien cuit *	2 petites tranches
<hr/>	
Beurre	5 mL
<hr/>	
Crème	
- 10 % m.g.	45 mL
- 15 % m.g.	30 mL
- 35 % m.g.	
liquide	15 mL
fouettée	30 mL

Crème sûre (14 % m.g.)	30 mL
Fromage à la crème	15 mL
Fromage à la crème, léger	30 mL
Fromage fondu à tartiner* (ex. : Cheez Whiz ^{MD})	15 mL
Garniture fouettée (Cool-Whip ^{MD} , Nutri-Whip ^{MD})	60 mL
Huile de noix de coprah, de coco et de palmiste	5 mL
Margarine hydrogénée	5 mL
Noix de coco fraîche, râpée	30 mL
Noix de coco séchée, non sucrée	15 mL
Pâté de foie*	15 mL
Saindoux, graisse végétale, shortening	5 mL



Aliments à faible valeur énergétique

Les aliments à faible valeur énergétique influencent peu ou pas du tout votre taux de sucre ainsi que vos lipides sanguins car ils renferment **moins de 5 g de glucides par portion**, et peu de protéines et de matières grasses. Ils peuvent être consommés sans restriction ou, dans certains cas, selon la quantité spécifiée. Certains de ces choix contiennent beaucoup de sel : allez-y avec modération ! Comme pour tous les autres groupes alimentaires, la variété est recommandée.

N'oubliez pas que plusieurs légumes contiennent aussi peu de glucides, beaucoup de fibres et de vitamines (voir p. 27) !

Les personnes traitées avec plusieurs injections d'insuline par jour pourront vérifier les modalités d'application de ce groupe avec leur diététiste.

1 échange d'aliment de
faible valeur énergétique = < 5 g glucides
0 g protéines
0 g lipides
< 16 Calories

Carré de sucre : 0

Assaisonnements

Ail, ail en poudre

Basilic

Cannelle

Céleri en poudre

Citron

Cari

Échalote

Épices* (certains mélanges peuvent
contenir beaucoup de sel)

Essences

Jus de citron, de limette

Limette

1 petite

Menthe

Oignon en poudre

Origan

Paprika

Piments

Poivre

Sauce soya*

15 mL

Sauce Worcestershire

15 mL

Sel*

Sels* d'ail, de céleri, d'oignon

Vinaigrette italienne faible en gras*

Vinaigre

Boissons

Boissons gazeuses hypocaloriques (« diète »)

Bouillon clair dégraissé*

Café, thé et tisane nature

Chocolat chaud, poudre, léger 1 sachet/13 g

Colorant à café
(poudre ou liquide) 15 mL

Consommés*

Cristal léger^{MD}

Eau minérale faible en sodium
(Montclair^{MD} sans sodium, Perrier^{MD})

Poudre de cacao non sucrée 15 mL

Poudre de caroube 5 mL

Soda nature

Thé glacé citron, léger 250 mL

Condiments

Cornichons à l'aneth*

Ketchup* 15 mL

Moutarde préparée*

Moutarde sèche*

Relish* 10 mL

Sauce à bifteck* ou sauce barbecue* 15 mL

Sauce chili 15 mL

Raifort

Aliments sans gras ou réduits en gras

Crème sure légère 5 % m.g., 1 % m.g. ou sans gras	30 mL
--	-------

Fromage à la crème sans gras ou ultra-faible en gras	45 mL
---	-------

Pulvérisateur anti-adhésif	
----------------------------	--

Salsa	45 mL
-------	-------

Sauce à tacos	45 mL
---------------	-------

Aliments sans sucre ou contenant peu de sucre

Bonbon dur, sans sucre	1 bonbon
------------------------	----------

Cornet à crème glacée, non sucré, type gaufre	1 cornet
--	----------

Gélatine neutre	
-----------------	--

Gélatine aromatisée sans sucre ajouté (Jell-O ^{MD} sans sucre)	250 mL
--	--------

Gomme à mâcher sans sucre	
---------------------------	--

Substituts du sucre non énergétiques (voir page suivante)	
--	--

Substituts du sucre

Il existe sur le marché différents substituts du sucre. Ces substituts sont classés en deux catégories : les substituts non énergétiques et les substituts énergétiques.

Substituts du sucre non énergétiques

Différents substituts du sucre non énergétiques sont approuvés par Santé Canada. Pour chacun d'eux, une dose journalière acceptable (DJA) est recommandée. Cette dose varie selon votre poids. De façon générale, la **consommation modérée** de ces substituts ou des produits alimentaires qui en contiennent n'entraîne pas une consommation qui dépasse la dose recommandée pour un adulte. Les femmes enceintes ou qui allaitent devraient éviter de consommer la saccharine et les cyclamates.

Substituts du sucre non énergétiques approuvés par Santé Canada :

Acésulfame K

Aspartame (Égal^{MD}, Nutrasuc^{MD})

Cyclamates (Sugar Twin^{MD}, Sucaryl^{MD})

Saccharine (Sweet and Low^{MD}, Hermetas^{MD})

Sucralose (Splenda^{MD})

Substituts du sucre énergétiques

Certains substituts du sucre fournissent de l'énergie et peuvent influencer votre taux de sucre dans le sang. Il est recommandé de consommer ces produits avec modération, à l'intérieur d'une alimentation équilibrée.

- **Le fructose** est un sucre (ou glucide) qui fait augmenter votre taux de sucre dans le sang de façon moins importante que le sucre blanc. Son utilisation comme substitut du sucre n'a cependant démontré aucun avantage pour le contrôle du diabète. De plus, une trop grande consommation de ce substitut peut causer des diarrhées et faire augmenter le taux de cholestérol de certaines personnes diabétiques.
- **Les sucres-alcool (isomalt, lactitol, maltitol, mannitol, sorbitol, xylitol)** sont des sucres qui sont partiellement ou pas du tout absorbés par l'intestin. Ils ont donc peu d'influence sur votre glycémie et fournissent moins d'énergie que le sucre blanc. Par contre, s'ils sont consommés en trop grande quantité, les sucres-alcool peuvent entraîner des flatulences, de la diarrhée et d'autres malaises intestinaux. Attention, ils peuvent être utilisés comme substitut du sucre dans des produits qui contiennent beaucoup de gras et de Calories (ex. : chocolat sans sucre ajouté).

Et l'alcool ?

La consommation d'alcool peut faire baisser votre taux de sucre sanguin et entraîner une hypoglycémie. Cette situation survient surtout si vous buvez de l'alcool alors que vous n'avez pas mangé et que vous êtes traité avec de l'insuline ou des médicaments oraux de la famille des sulfonyles (ex. : Amaryl^{MD}, Diabeta^{MD}, Diamicon^{MD}) ou des méglinides (ex. : GlucoNorm^{MD}, Starlix^{MD}). L'alcool peut aussi entraîner une augmentation de votre taux de sucre sanguin et, lorsqu'il est consommé de façon régulière ou en trop grande quantité, nuire au contrôle de votre poids, de votre taux de sucre et de vos triglycérides. D'autres conditions médicales pourraient aussi être affectées par la consommation d'alcool. Aussi devriez-vous discuter de cette question avec votre médecin traitant.

Règles à observer si vous consommez de l'alcool :

- Faites-le toujours **en mangeant**.
- Prenez de petites quantités à la fois : **1 à 2 consommations** par occasion.
 - 1 consommation équivaut à :
 - 125 mL de vin sec
 - 60 mL de vin fortifié (ou sucré)
 - 340 mL de bière
 - 45 mL d'alcool fort
- Mesurez votre **glycémie** plus fréquemment durant les 24 heures qui suivent la consommation d'alcool.
- N'oubliez pas de prendre vos **collations**, surtout celle de la soirée.
- Portez une identification indiquant que vous êtes diabétique.
- Gardez **une réserve de sucre** à portée de la main, en cas d'hypoglycémie.

Comment convertir des millilitres en tasses et des onces en grammes ?

TABLEAU D'ÉQUIVALENCES

Système international	Système impérial
Volume	
5 mL (millilitres)	1 cuillère à thé
15 mL	1 cuillère à table
30 mL	2 cuillères à table
45 mL	3 cuillères à table
60 mL	1/4 tasse
75 mL	1/3 tasse
125 mL	1/2 tasse
150 mL	2/3 tasse
175 mL	3/4 tasse
250 mL	1 tasse
Poids	
30 g (grammes)	1 once
454 g	1 livre
Énergie	
4,2 kJ (kilojoules)	1 Calorie
Longueur	
2,5 cm (centimètres)	1 pouce

Cholestérol alimentaire : variété de matières grasses que l'on retrouve dans les aliments d'origine animale.

Cholestérol HDL (C-HDL) : souvent appelé « bon cholestérol », il est fabriqué par l'organisme et joue un rôle de transporteur dans le sang. Un taux élevé de cholestérol HDL peut contribuer à diminuer les risques de maladies cardio-vasculaires en transportant le gras du sang jusqu'au foie.

Cholestérol LDL (C-LDL) : souvent appelé « mauvais cholestérol », il est fabriqué par l'organisme et joue un rôle de transporteur dans le sang. Il transporte le gras vers le sang et favorise l'accumulation de plaques graisseuses dans les artères (ou athérosclérose), ce qui peut entraîner des maladies cardio-vasculaires.

Fibres alimentaires : constituants des végétaux qui ne sont pas digérés par l'organisme et qui sont éliminés dans les selles. Les fibres peuvent ralentir l'absorption du sucre des aliments et aider à diminuer le cholestérol sanguin.

Gras monoinsaturés : matières grasses contenues dans certains aliments et leurs huiles, comme les olives, les avocats, les arachides, les amandes, les noisettes, les pacanes, les pistaches, les noix d'acajou et certaines margarines molles. Ils peuvent abaisser le taux de « mauvais » cholestérol (C-LDL) en plus de maintenir le taux de « bon » cholestérol (C-HDL).

Gras polyinsaturés : matières grasses contenues dans des aliments comme les huiles de lin, de soja, de tournesol, de carthame, de maïs et de sésame, certaines margarines molles, les poissons, les noix de Grenoble et de pin, ainsi que les graines de citrouille, de sésame, de tournesol et de lin. Ces gras contribuent à abaisser le taux de « mauvais » cholestérol sanguin (C-LDL). On y trouve les gras oméga-3, reconnus comme bénéfiques pour la santé du cœur.

Gras saturés : matières grasses contenues dans plusieurs aliments d'origine animale, comme les produits laitiers (fromage, crème et beurre), les viandes, le saindoux, ainsi que dans certains aliments d'origine végétale, comme les huiles de coprah, de palmiste et de palme. Ces gras contribuent à l'augmentation du « mauvais cholestérol » (C-LDL).

Glucides : terme utilisé pour désigner l'ensemble des différents sucres (amidon, sucrose, fructose, glucose, lactose, etc.).

Glycémie : taux de glucose (ou sucre) dans le sang.

Lipides : terme utilisé pour désigner les matières grasses.

Protéines : éléments spécifiques de la matière vivante. Elles sont nécessaires à la construction, à la réparation et au renouvellement de tous les organes du corps humain.

