

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



En présence du diabète, votre corps utilise mal l'énergie qui circule sous forme de **glucose** dans le sang. C'est pourquoi votre 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 vous consommez. On retrouve des **glucides** sous forme naturelle (ex. : amidon, fructose, lactose) dans plusieurs aliments : **produits céréaliers, 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, vos reins, vos nerfs, vos vaisseaux sanguins et votre cœur, votre glycémie 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.

### Combien de glucides avez-vous besoin ?

La quantité de glucides (et de calories) 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, s'il y a lieu, 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 quotidiennement 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, vous pouvez facilement déterminer les aliments qui contiennent le plus de glucides et qui, par conséquent, influencent davantage votre glycémie. 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. Les collations ne sont pas toujours nécessaires. Cependant, si vous avez faim entre les repas ou que votre médication pour le diabète le requiert, prenez une collation nutritive. Exemples :

Jour : 1 fruit frais ou 175 g (3/4 t.) de yogourt ;

En soirée : 1 tranche de pain grillé avec 30 g (1 oz) de fromage à moins de 20 % m.g. ou 250 mL (1 t.) de lait.

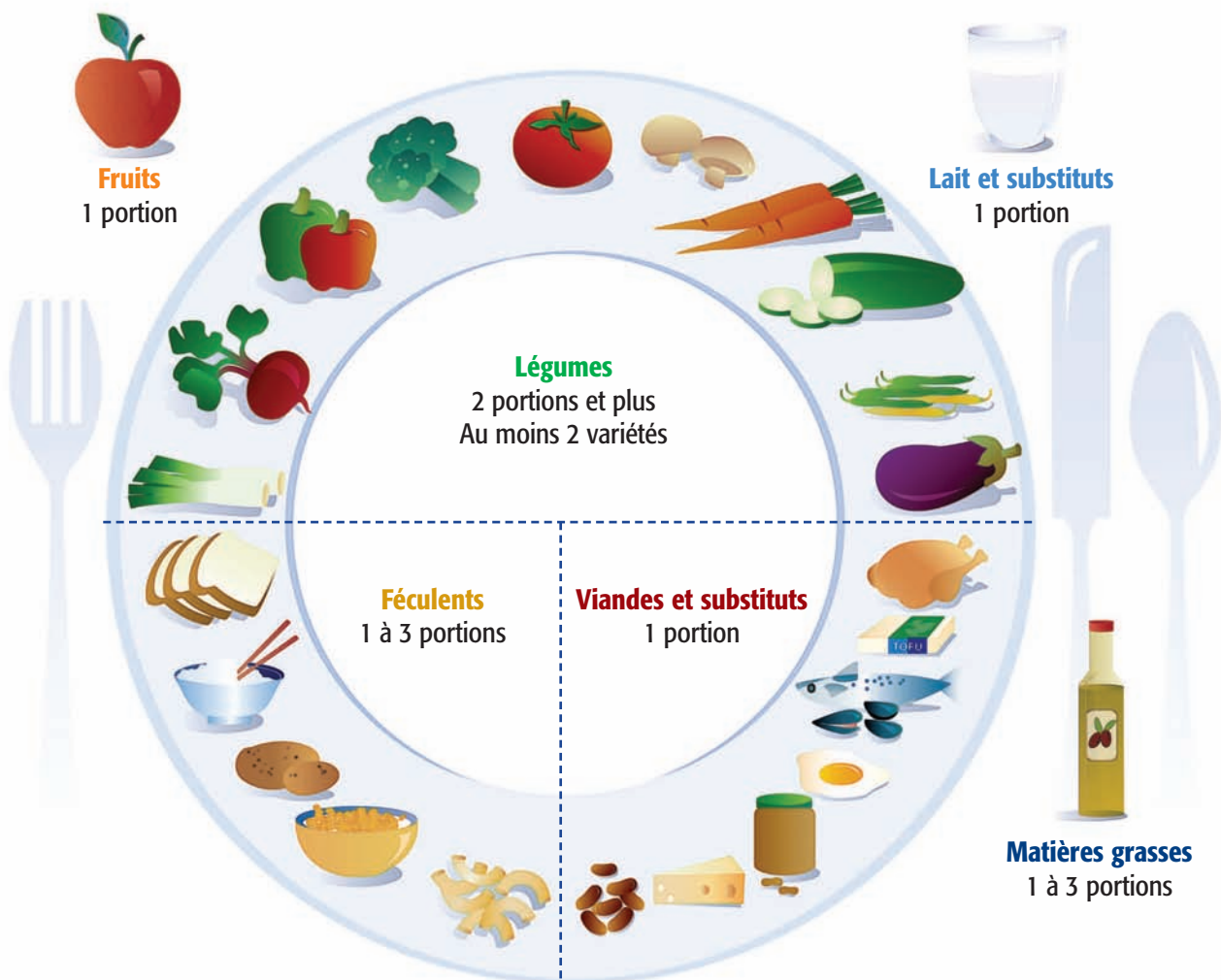
Les crudités peuvent être consommées à tout moment de la journée !

- Prenez vos repas et vos collations à des **heures régulières**. Espacez vos repas de 4 à 6 heures, et prenez vos collations 2 à 3 heures après les repas, s'il y a lieu.
- 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** : beignes, 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** (ex. : aspartame, cyclamates, saccharine, sucralose) ou des produits alimentaires qui en contiennent, 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. Les boissons alcooliques peuvent faire augmenter ou diminuer votre glycémie. Elles sont déconseillées si vous souffrez d'hypertension artérielle ou si vous avez un taux élevé de triglycérides. De plus, comme elles sont une source de calories, elles peuvent favoriser un gain de poids.

## Conseils pour la santé de votre cœur

- **Limitez la consommation d'aliments riches en gras, en gras saturés et/ou en gras trans** : bacon, beurre, biscuits, charcuteries, chocolat, crème, crème glacée, croustilles, fritures, fromages contenant plus de 20% de matières grasses, gâteaux, 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, mets prêts-à-servir ou repas surgelés, sauces (soya, BBQ, etc.), soupes et vinaigrettes 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 oz), soit environ 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 ou 2 portions de légumes.

## Exemples de repas

### Déjeuner



1 fruit

+



2 féculents

+

Beurre d'arachide  
30 mL



1 viande et substituts  
+ 2 matières grasses

+

Lait  
250 mL



1 lait et substituts

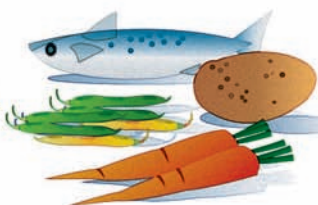
### Dîner

Soupe aux légumes



1 légume

+



2 légumes + 2 féculents  
+ 1 viande et substituts

+

Margarine  
non hydrogénée  
2 X 5 mL



+



1 fruit

+

Boisson de soya  
250 mL



1 lait et substituts

### Souper

Salade verte



1 légume

+

Huile d'olive  
2X5 mL



+

Spaghetti  
150 mL  
avec sauce à la viande



1 légume + 2 féculents  
+ 1 viande et substituts

+



1 fruit

+

Yogourt nature  
175 g



1 lait et substituts

# Aliments à consommer chaque jour

## FÉCULENTS

1 portion de féculents = 15 g de glucides =



6 à 10 portions par jour



- 1 tranche de pain
- 1/2 pain pita ou 1/2 pain hamburger
- 4 toasts Melba
- 75 mL (1/3 t.) de pâtes **cuites**
- 125 mL (1/2 t.) de légumineuses **cuites** (fèves au lard, lentilles, etc.)
- 75 mL (1/3 t.) de pois chiches cuits
- 1/2 pomme de terre de grosseur moyenne ou 125 mL (1/2 t.) de pommes de terre en purée
- 75 mL (1/3 t.) de riz, couscous ou orge **cuit**
- 125 mL (1/2 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 4 portions par jour



- 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



- 1 fruit de grosseur moyenne : orange, pêche, pomme, poire
- 1/2 banane ou 1/2 pamplemousse
- 2 petits kiwis ou 2 prunes ou 2 clémentines
- 3 pruneaux
- 15 gros raisins
- 30 mL (2 c. à table) de raisins secs
- 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 melon miel ou de mûres
- 500 mL (2 t.) de fraises entières

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

## LAIT ET SUBSTITUTS

1 portion de lait et substituts = 12 à 15 g de glucides =



2 à 4 portions par jour

- 250 mL (1 t.) de lait
- 250 mL (1 t.) de boisson de soya enrichie, aromatisée à la vanille
- 175 mL (3/4 t.) ou 175 g de yogourt nature
- 2 contenants de 100 g de yogourt aux fruits ou aromatisé sans gras et sans sucre ajouté
- 100 mL (100 g) de yogourt aux fruits ou aromatisé (vanille, café, etc.)

*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

- 60 à 90 g (2 à 3 oz) de viande, volaille, poisson, fruits de mer ou abats
- 100 à 150 g (3 1/2 à 5 oz) de tofu ferme
- 150 mL (2/3 t.) de pois chiches cuits (calculer aussi comme 2 portions de féculents)
- 250 mL (1 t.) d'autres 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

- 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
- 1/6 d'avocat
- 30 mL (2 c. à table) de graines de lin moulues

*Optez pour des matières grasses monoinsaturées et polyinsaturées.*

