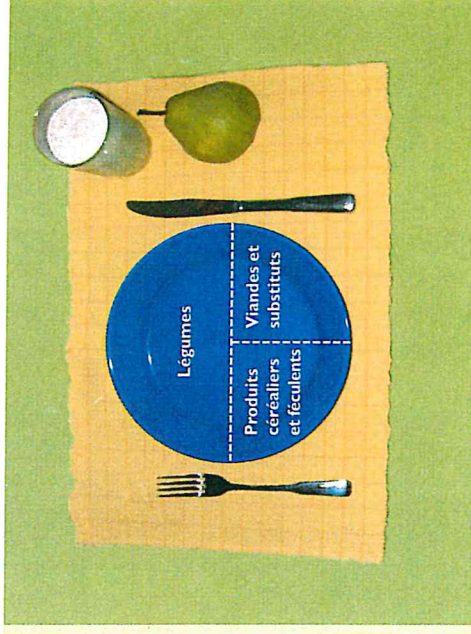


GUIDE PRATIQUE:

La planification de repas sains en vue de prévenir ou de traiter le diabète



Une alimentation saine aide au contrôle du glucose sanguin et au maintien d'un poids santé. **Guide pratique :** *La planification de repas sains en vue de prévenir ou de traiter le diabète* peut vous aider à choisir de bons aliments en portions raisonnables. Consultez une diététiste professionnelle pour planifier des repas appétissants.

Ce **Guide pratique** vous renseigne sur les groupes alimentaires favorables à la santé. Les aliments à « choisir de préférence » représentent les meilleurs choix. Ils fournissent habituellement plus de vitamines, minéraux et fibres et de meilleures graisses. Les aliments à « consommer moins souvent » sont présentés dans les carrés .

Les aliments des groupes **Produits céréaliers et féculents**, **Fruits**, **Produits laitiers et substituts** et **Autres aliments** renferment des glucides qui font augmenter le glucose sanguin. Une portion de ces groupes fournit environ 15 grammes (g) de glucides utilisables. Elle correspond à **1 échange de glucides**.

Le groupe **Produits céréaliers et féculents** comprend les produits céréaliers, le pain, les pâtes alimentaires, les pommes de terre, le maïs et le riz. Choisissez de préférence des produits

à grains entiers (p. ex., pâtes alimentaires de blé entier ou riz brun) afin d'augmenter votre apport en fibres. La plupart de ces aliments renferment peu de lipides.

Les **Fruits** sont une bonne source de vitamines, minéraux et fibres. Choisissez de préférence des fruits frais, congelés ou en conserve dans le jus.

Ces aliments fournissent beaucoup de fibres (sauf les jus) et peu de lipides.

Le groupe **Produits laitiers et substituts**

comprend divers types de produits laitiers et de produits de soja enrichis tels que les yogourts. Choisissez de préférence des substituts du lait qui fournissent du calcium, de la vitamine D et peu de lipides (écrémés, 1%, 2%).

Le groupe **Autres aliments** comprend une vaste gamme d'aliments sucrés et de grignotines.

- ✓ Les aliments qui fournissent peu de Calories, de glucides, de protéines et de lipides, tels que boissons gazeuses sans sucre, desserts à la gelée sans sucre, bouillons, ail, fines herbes et épices ainsi que la moutarde et le ketchup en faibles quantités sont considérés comme des **Extras**.
- ✓ Utilisez moins de sel, aussi bien à table que lors de la cuisson. Vérifiez auprès d'une diététiste professionnelle si vous devez utiliser des aliments à plus faible teneur en sodium.
- ✓ Intégrez l'activité physique à votre vie quotidienne.

Les groupes **Légumes**, **Viandes et substituts**, **Matières grasses et Extras** renferment peu ou pas de glucides.

Les **Légumes** sont d'excellentes sources de vitamines, minéraux et fibres. Choisissez des légumes vert foncé ou de couleur vive. Seuls les panais, pois, rutabagas (navets) et courges fournissent des quantités significatives de glucides lorsqu'on en consomme plus de 250 mL (1 tasse).

Viandes et substituts Choisissez des viandes maigres, de la volaille sans peau, des fromages à faible teneur en matières grasses et du poisson afin de réduire votre apport total en lipides. Les légumineuses (haricots secs et lentilles) sont faibles en lipides et riches en fibres; elles contiennent des glucides qui ont peu d'effet sur le glucose sanguin. Choisissez de préférence des aliments à faible teneur en graisses saturées.

Matières grasses Choisissez des graisses insaturées (meilleures pour le cœur) : huiles de canola ou d'olive, margarines non hydrogénées ou petites portions de noix. Consultez les étiquettes afin de choisir des aliments « faibles en graisses saturées » et « sans graisses trans ».

Comment calculer les glucides à partir des étiquettes:

La teneur en glucides est indiquée dans le tableau de la valeur nutritive.

- La quantité indiquée correspond à la portion déclarée. Consommez-vous une quantité d'aliment supérieure, inférieure ou égale à cette portion? Calculez la quantité de glucides que **vous** consommez.
- La quantité de glucides indiquée en grammes inclut l'amidon, les sucres et les fibres (la quantité d'amidon n'est pas indiquée séparément).
- Les fibres ne font pas augmenter le glucose sanguin. Il faut donc les soustraire de la quantité totale de glucides:
36 g de glucides – 6 g fibres = 30 g de glucides utilisables.

Valeur nutritive	
Par portion de 90 g (2 tranches)	
Quantité	% Valeur quotidienne
Calories 170	
Lipides 2,7 g	4 %
Saturés 0,5 g + Trans 0 g	5 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 200 mg	8 %
Glucides 36 g	13 %
Fibres 6 g	24 %
Sucres 3 g	
Protéines 8 g	
Vitamine A	1 % Vitamine C
Calcium	2 % Fer

Mes objectifs:

Exemple: J'augmenterai ma consommation de légumes en consommant au moins un légume au dîner.

1. _____
2. _____
3. _____

Notes:

514-412-4400 #62380

Mauve Lafontaine Hébert

Nom

Date

Lisa Riperno

SIA-AD-400 * 22348

Lisa.Riperno@MUHC.

Dététiste professionnelle

Tél.

Courriel

MC-GILL.CA

AUTRES RESSOURCES UTILES offertes par l'Association canadienne du diabète

1. Principes de base : Une alimentation saine pour la prévention et le traitement du diabète
2. L'indice glycémique
3. Méthode simplifiée de calcul des glucides pour le contrôle du diabète
4. Sucres et édulcorants
5. Alcool + Diabète
6. Cholestérol + Diabète
7. Faites provision de saine alimentation^{MC} www.faitesprovisiondesainealimentation.ca
8. Association canadienne du diabète : Lignes directrices de pratique clinique 2006 Dyslipidémie chez les adultes diabétiques
9. Association canadienne du diabète : Lignes directrices de pratique clinique 2003 pour la prévention et le traitement du diabète au Canada

Pour plus d'informations sur le diabète,
consultez notre site Web: www.diabetes.ca
ou téléphonez-nous au 1-800-BANTING (226-8464)



CANADIAN
DIABETES
ASSOCIATION

ASSOCIATION
CANADIENNE
DU DIABÈTE