

Pour vous aider à maîtriser ou à prévenir le diabète

Adoptez un mode de vie sain...

- consommez à chaque repas au moins 3 des 4 groupes principaux d'aliments :
 - féculents,
 - fruits et légumes,
 - protéines,
 - produits laitiers;
- ajustez vos portions à la quantité qui vous aidera à atteindre ou à maintenir un poids-santé;
- optez pour des aliments riches en fibres, tels que pains et céréales à grains entiers, fruits frais, légumes et légumineuses, et grains (pâtes, riz, etc.);
- optez pour des aliments faibles en matières grasses (lait écrémé, bœuf haché maigre, viande dont on a enlevé le gras, poulet, etc., et n'ajoutez que de petites quantités de gras tels que le beurre et la vinaigrette);
- associez de bonnes habitudes alimentaires à un mode de vie sain : bougez à tous les jours.



POUR LES GRANDS APPÉTITS

Déjeuner :

Céréales froides (½ tasse, 125 mL)
Rôties à grains entiers (2 tranches)
1 orange
Lait (1 tasse, 250 mL)
Fromage faible en gras (2 oz, 60 g)
Thé ou café

Dîner :

Soupe (1 tasse, 250 mL)
Un sandwich

- 2 tranches de pain à grains entiers ou 1 pain pita (6 po, 15 cm)
- Viande maigre, poulet ou poisson (3 oz, 90 g)
- Tranches de tomate
- Margarine non hydrogénée au beurre (1 c. à thé, 5 mL)

Bâtonnets de carottes

Yogourt aromatisé, écrémé (1 tasse, 250 mL)
Thé ou café

Collation en après-midi :

1 pomme moyenne ou banane

Souper :

1 grosse pomme de terre ou nouilles cuites (1½ tasse, 375 mL)
Légumes
Salade verte avec vinaigrette faible en gras (2 c. à tab, 25 mL)
Viande maigre, poulet ou poisson (4 oz, 120 g)
1 poire
Lait (1 tasse, 250 mL)
Thé ou café

Collation en soirée :

Beurre d'arachide (4 c. à tab, 50 mL)
Craquelins Wasa® (4)
Lait (1 tasse, 250 mL)

PRINCIPES DE BASE



Une alimentation saine pour la prévention et le traitement du diabète

Le diabète est une maladie qui empêche votre organisme d'emmagasiner et d'utiliser le «carburant» alimentaire qui lui fournit de l'énergie. Ce carburant indispensable est une sorte de sucre que l'on appelle glucose. On le trouve dans les aliments tels que les fruits, le lait, certains légumes, les féculents et les sucres.

Pour équilibrer votre glycémie, vous devrez vous alimenter sainement, faire de l'exercice et peut-être prendre des médicaments et/ou de l'insuline.

Voici quelques conseils qui pourront vous être utiles en attendant de consulter une diététiste professionnelle.

À FAIRE

POURQUOI?

1. Prenez trois repas par jour, à des heures régulières. L'intervalle séparant les repas ne doit pas excéder six heures. Une collation saine peut vous être bénéfique.

Manger à des heures régulières aide l'organisme à normaliser la glycémie.

2. Diminuez votre consommation d'aliments sucrés tels que le sucre, les boissons gazeuses ordinaires, les desserts, les bonbons, la confiture et le miel.

Plus vous mangez de sucre, plus votre glycémie sera élevée. Vous pouvez utiliser des succédanés de sucre si vous le souhaitez.

3. Diminuez votre consommation d'aliments riches en gras tels que les fritures, les croustilles et les pâtisseries.

Les aliments gras peuvent vous faire prendre du poids. Maintenir un poids-santé vous aidera à équilibrer votre glycémie et à garder votre cœur en santé.

4. Mangez plus d'aliments riches en fibres alimentaires (pain complet, céréales entières, lentilles, légumineuses, riz brun, fruits et légumes).

Les aliments riches en fibres alimentaires peuvent vous aider à vous sentir rassasié et peuvent abaisser les taux de glucose et de cholestérol dans le sang.

5. Si vous avez soif, buvez de l'eau.

Boire des boissons gazeuses ordinaires et des jus de fruits fera augmenter votre glycémie.

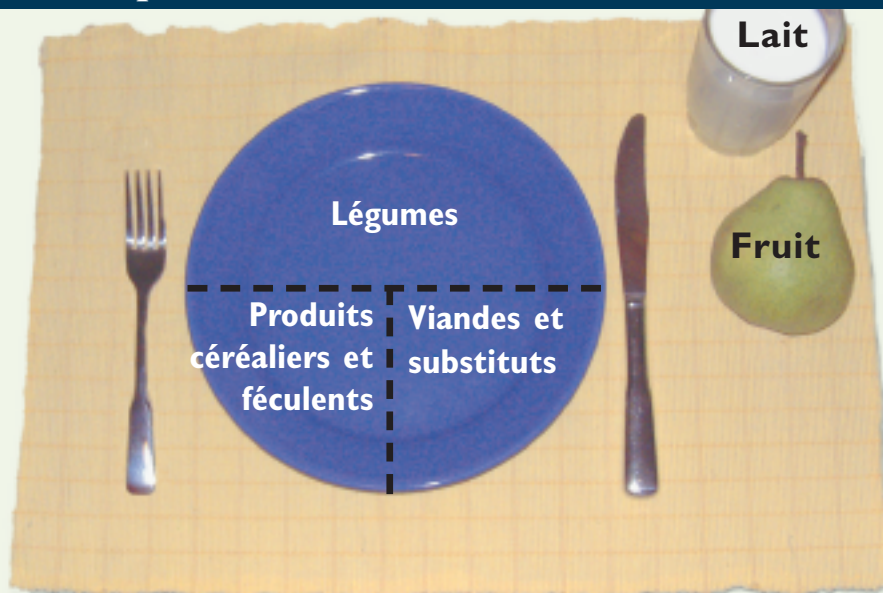
6. Faites plus d'exercice physique.

Faire de l'exercice régulièrement favorisera l'équilibration de la glycémie.

Frappez à la bonne porte



Pour vous aider à planifier une alimentation saine

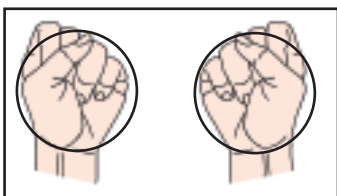


- Mangez plus de légumes. Ils sont riches en nutriments et contiennent peu de calories.
- Choisissez des féculents tels que des céréales et du pain complet entiers, du riz, des pâtes alimentaires ou des pommes de terre, à chaque repas. La dégradation des féculents fournit du glucose, qui est la source d'énergie dont votre organisme a besoin.
- Votre repas devrait inclure des protéines telles que du poisson, de la viande maigre, du fromage allégé, des œufs ou des protéines végétales.
- Complétez votre repas avec un verre de lait et une portion de fruit.
- L'alcool peut affecter votre glycémie et vous faire prendre du poids. Si vous désirez inclure de l'alcool dans votre menu, parlez-en à votre professionnel de la santé pour en connaître les risques.

Il est normal de se poser des questions au sujet de son alimentation. Une diététiste professionnelle peut vous aider à personnaliser votre menu et à y inclure vos plats favoris.

Guide pratique de portion

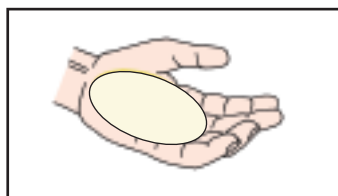
Vos mains peuvent vous être très utiles pour évaluer la taille des portions. Utilisez les mesures suivantes pour évaluer les portions lors de la planification des repas :



PRODUITS CÉRÉALIERS ET FÉCULENTS* :

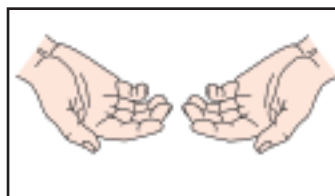
Prévoyez une quantité pouvant aller jusqu'à la grosseur de votre poing.

FRUITS* : Prévoyez une quantité pouvant aller jusqu'à la grosseur de votre poing.

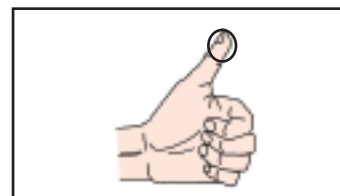


VIANDES ET SUBSTITUTS* :

Prévoyez une quantité pouvant atteindre la grandeur de la paume de votre main et l'épaisseur de votre petit doigt.



LÉGUMES* : la quantité équivaut à tout ce que vos deux mains peuvent contenir.



MATIÈRES GRASSES* : limitez la quantité de graisses à la taille du bout de votre pouce.

PRODUITS LAITIERS ET SUBSTITUTS* : Consommez jusqu'à 250 mL (8 oz) de lait faible en gras avec vos repas.

* Le nom des groupes d'aliments provient du *Guide pratique : La planification de repas sains en vue de prévenir ou de traiter le diabète*

©Association canadienne du diabète, 2005. Veuillez consulter cette ressource pour obtenir des explications détaillées sur la planification des repas.

PRINCIPES DE BASE

Une alimentation saine pour la prévention et le traitement du diabète

- L'ACD recommande que toute personne ayant le diabète devrait recevoir des conseils nutritionnels personnalisés d'une diététiste professionnelle.
- Le diabète s'équilibre par une alimentation saine, de l'activité physique et un traitement médicamenteux approprié.
- Prenez le temps de déjeuner. C'est un moyen de bien commencer votre journée.

Augmentez votre activité physique ...

- trouvez le temps d'inclure l'activité physique dans votre quotidien;
- faites de l'exercice tous les jours si possible;
- marchez chaque fois que vous le pouvez, plutôt que d'utiliser votre voiture;
- commencez en douceur et allez-y graduellement (par ex., marchez d'abord lentement puis, progressivement, d'un bon pas);
- choisissez des activités familiales demandant un effort physique (natation, patinage, etc.), plutôt que de regarder la télévision ou d'aller au cinéma;
- essayez de nouvelles activités, comme la danse, le basketball, le vélo;
- appréciez votre sens amélioré de santé et de bien-être.



MENUSTYPES

Au début, utilisez une tasse graduée pour vous assurer que les portions sont exactes.

POUR LES PETITS APPÉTITS

Déjeuner :

Céréales froides (½ tasse, 125 mL)

Rôtie (1 tranche)

1 orange

Lait (1 tasse, 250 mL)

Beurre d'arachide (2 c. à tab, 30 mL)

Thé ou café

Dîner :

Un sandwich

- 2 tranches de pain à grains entiers ou 1 pain pita (6 po, 15 cm)

- Viande, poulet ou poisson (2 oz, 60 g)

- Margarine non hydrogénée ou beurre (1 c. à thé, 5 mL)

Bâtonnets de carottes

Yogourt aromatisé, écrémé (1 tasse, 250 mL)

Thé ou café

Souper:

1 pomme de terre moyenne ou riz (⅔ tasse, 150 mL)

Légumes

Margarine non hydrogénée ou beurre (1 c. à thé, 5 mL)

Viande maigre, poulet ou poisson (2 oz, 60 g)

Cantaloup (1 tasse, 250 mL)

Lait (1 tasse, 250 mL)

Thé ou café

Collation en soirée :

Fromage faible en gras (1 oz, 30 g)

Craquelins à grains entiers (4)