



Planifier des menus sains et des collations santé pour les personnes diabétiques

Aperçu de la trousse

Aujourd'hui, nous nous concentrerons sur les compétences de base que doivent acquérir les personnes diabétiques pour planifier des menus sains et des collations santé. Gardez à l'esprit que cette trousse et le programme de gestion du mode de vie et de réduction des risques de maladie cardiovasculaire visent à compléter les conseils de votre médecin et non à s'y substituer. Si vous avez des questions, posez-les à votre mentor. L'information fournie dans cette trousse a été tirée des sites Web suivants : www.diabetes.ca et www.diabete.qc.ca.

Étape n° 1. *Guide alimentaire pour manger sainement avec le diabète*

Étape n° 2. Les mets composés

Étape n° 3. Diabète et alcool

Étape n° 4. Préparation des aliments

Étape n° 5. Avant votre prochaine visite

Étape n° 1

Guide alimentaire pour manger sainement avec le diabète

Depuis plusieurs années, les personnes diabétiques n'ont plus à suivre un régime alimentaire particulier. En fait, la majorité des personnes atteintes de diabète peuvent suivre les mêmes directives alimentaires que l'ensemble de la population. Si vous souffrez de diabète, vous n'avez pas à acheter des aliments particuliers. En fait, si les membres de votre famille mangent les mêmes aliments que vous, leur état de santé s'améliorera considérablement. Il faut développer cependant un plan d'alimentation personnalisé car chaque personne diabétique est différente et n'a pas les mêmes besoins énergétiques. Seule une diététiste peut préparer, avec vous, un plan qui vous est propre en tenant compte de votre degré d'activité physique, d'un travail de jour ou de nuit, d'un horaire régulier ou flexible, de votre poids, sexe et âge, de vos allergies ou intolérances alimentaires, de votre tension artérielle et de vos taux de cholestérol. Si vous n'avez pas consulté une diététiste, demandez à votre médecin de vous y adresser.

En attendant, chaque participant du programme est encouragé à suivre les quelques conseils de base suivants :

1. Prenez 3 repas par jour à des heures régulières. Ne laissez pas passer plus de 6 heures entre vos repas principaux.
2. Prenez un petit déjeuner à tous les jours.
3. Une collation santé peut vous être bénéfique. Les collations vous évitent d'avoir trop faim entre les repas ou de trop manger à l'heure des repas. La collation devrait se prendre au moins 2 heures avant ou après un repas.
4. Limitez les sources de sucre et les sucreries telles que les boissons gazeuses ordinaires, les boissons aux fruits, les desserts, les bonbons, la confiture, le sirop et le miel.
5. Mangez plus d'aliments riches en fibres alimentaires (pain complet, céréales entières, lentilles, légumineuses, riz brun, légumes et fruits).
6. Si vous avez soif, buvez de l'eau ou des boissons sans sucre. Les boissons gazeuses ordinaires, les boissons sucrées ou les jus de fruits augmenteront votre taux de glucose sanguin. Si vous devez limiter les liquides que vous prenez, suivez les recommandations qui vous ont été données.
7. Prenez des portions qui vous aideront à atteindre votre poids santé et à le maintenir.

De plus, le *Guide alimentaire pour manger sainement avec le diabète* (développé par le Centre de santé communautaire du Centre-ville à Ottawa et disponible en plusieurs langues) peut aussi vous aider à compléter vos notions de base. Le *Guide* recommande un nombre de choix d'aliments de chacun des 6 groupes alimentaires soit légumes, céréales et féculents, fruits, lait et substituts, viandes et substituts et finalement gras et huiles. Le *Guide* suit les recommandations de l'Association canadienne du diabète et est conçu pour qu'environ 50 à 60% des calories proviennent de glucides, principalement des féculents. Utilisez ce document pour guider vos choix d'aliments et ainsi vous consommerez la quantité appropriée de glucides. Les aliments à privilégier et les aliments à consommer en modération s'y retrouvent aussi.

LÉGUMES

Le *Guide alimentaire pour manger sainement avec le diabète* recommande de consommer 5 choix de légumes ou plus par jour. Les légumes sont riches en nutriments et en fibres et contiennent peu de calories. Choisissez de préférence des légumes vert foncé ou de couleur vive.

Un choix de légume équivaut à :

1 tasse de légumes-feuilles crus	1 tasse de légumes crus ou 1/2 tasse cuits	
Épinards Laitue romaine Chou frisé Endives	Asperges Betteraves Brocoli Haricots verts ou jaunes Carottes Chou Chou-fleur Céleri Concombre Aubergine	Poireau Champignons Mélange de légumes surgelés Oignons Poivrons verts et rouges Épinards Tomates Courgettes

À noter : Les patates, les patates douces et le maïs en grains sont inclus dans la catégorie des céréales et féculents puisqu'ils contiennent une plus grande quantité de glucides.

CÉRÉALES ET FÉCULENTS

Selon les recommandations de votre diététiste, vous devez consommer entre 6 et 8 choix par jour dans la catégorie des céréales et féculents.

1 choix équivaut à :

1 tranche de pain à grains entiers	½ pomme de terre moyenne	½ pain pita (6 pouces)
¾ de tasse de céréales chaudes	½ tasse de pommes de terre en purée	¼ de gros bagel
½ tasse de céréales froides	1/3 de tasse de riz brun, de riz blanc ou de millet	1 crêpe ou une gaufre (4 pouces)
½ tasse d'orge, de boulghour, de sarrasin, de maïs ou de riz sauvage	1/3 de tasse de patate douce	1 petit muffin (2 pouces)
½ tasse de pâtes alimentaires ou de couscous	1 chapati, une rotie ou un tortilla (6 pouces) de blé entier	3 tasses de maïs soufflé

Les féculents sont de bonnes sources de fibres, de vitamines et de minéraux importants. Ils sont bourratifs et agréables à manger et vous procurent une sensation de satiété. À moins que vous leur ajoutiez du gras, les féculents ont généralement une faible teneur en lipides. Ne vous empêchez pas de consommer des féculents, puisque ceux-ci figurent parmi les aliments les plus sains que vous puissiez manger. De façon générale, la consommation de pâtes alimentaires, d'orge et de grains entiers peut aider à améliorer le contrôle

glycémique. Choisissez de préférence des produits à grains entier (p. ex., pâtes alimentaires de blé entier ou riz brun) afin d'augmenter votre apport en fibres.

FRUITS

Dans la catégorie des fruits, nous recommandons 3 choix par jour ou selon les indications de votre diététiste. Les fruits sont une excellente source de vitamines et de minéraux essentiels au maintien d'une bonne santé et ils sont aussi une bonne source de fibres. Il est recommandé d'en manger une variété tous les jours. Il est aussi préférable de consommer des fruits entiers plutôt que du jus de fruits. Les fruits contiennent plus de fibres et moins de sucres et de calories que leur jus. Ils nous procurent aussi une sensation de satiété plus élevée que le jus. Plusieurs, dont les petits fruits, ont également des propriétés antioxydantes qui protègent le système cardiovasculaire.

1 choix équivaut à:

1 pomme, une orange ou une poire de grosseur moyenne	1 grosse pêche ou nectarine	15 raisins ou cerises
2 kiwis, deux prunes ou deux clémentines de grosseur moyenne	2 tasses de fraises, de mûres ou de framboises	½ tasse de compote de pommes non sucrée ou de fruits en conserve dans leur jus
½ mangue de grosseur moyenne	1 tasse de bleuets	½ tasse de jus non sucré
1 banane ou pamplemousse de petite taille	1 tasse de melon	¼ de tasse de fruits séchés

LAIT ET SUBSTITUTS

Dans la catégorie lait et substituts, nous vous recommandons de 2 à 3 choix par jour. Ces produits sont une excellente source de calcium, de vitamine D, de protéines et de glucides. Choisissez de préférence des produits laitiers et des substituts qui sont faibles en gras (écrémés, 1 % ou 2 %).

1 choix équivaut à :

1 tasse de lait	½ tasse de boisson de soya aromatisée	½ tasse de lait évaporé
1 tasse de boisson de soya nature	4 c. à table de lait en poudre	¾ de tasse de yogourt nature faible en gras

VIANDES ET SUBSTITUTS

Le *Guide alimentaire pour manger sainement avec le diabète* recommande de 4 à 8 choix par jour de viandes ou substituts de viande. Cette catégorie est une excellente source de protéines et devrait représenter 15 % à 20 % de l'apport calorique quotidien. 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 en gras total et en gras saturé. Il est recommandé de remplacer occasionnellement les protéines de source animale (viandes, volaille, poisson, œufs, fromage) par des protéines de source végétale (légumineuses, tofu, beurre d'arachide). Ceci dit, on recommande de manger au moins un repas végétarien par semaine.

Les protéines et les lipides sont deux éléments nutritifs qui fournissent de l'énergie, mais qui ont peu ou aucun effet sur la glycémie (taux de sucre dans le sang). Un repas riche en protéines ou en lipides peut donc retarder la hausse de la glycémie attribuable aux glucides contenus dans les aliments.

Un choix de viande ou substitut correspond à :

1 once (30g) de viande maigre, de volaille ou de poisson	¼ de tasse de fromage cottage (1% ou 2% MG)	½ bloc de tofu
---	--	-----------------------

1 œuf de gros calibre	1 once (30g) de fromage (<18% MG)	2 c. à table de beurre d'arachide
¼ de tasse de poisson en conserve	½ tasse de légumineuses (fèves, pois, lentilles)*	1/3 de tasse de houmous

* les légumineuses contiennent des glucides qui ont peu d'effet sur la glycémie

GRAS ET HUILES

Le *Guide alimentaire pour manger sainement avec le diabète* recommande une consommation modérée de gras et d'huile. Choisissez plutôt des gras insaturés (meilleures pour le cœur) : margarine non hydrogénée, huiles de canola, d'olive ou d'arachide. Évitez les huiles tropicales telles que les huiles de coco et de palme, qui sont riches en gras saturés (mauvais pour le cœur).

En évitant de consommer des gras saturés, vous pouvez plus facilement prévenir une maladie coronarienne, la principale cause de décès chez les personnes atteintes de diabète.

Un choix de gras ou d'huile correspond à :

1 c. à thé de margarine non hydrogénée	1 c. à table de noix ou de graines	2 c. à table de mayonnaise légère
1 c. à thé d'huile de canola, d'olive ou d'arachide	1 c. à table de vinaigrette régulière	1 tranche de bacon

Étape n° 2

Les mets composés

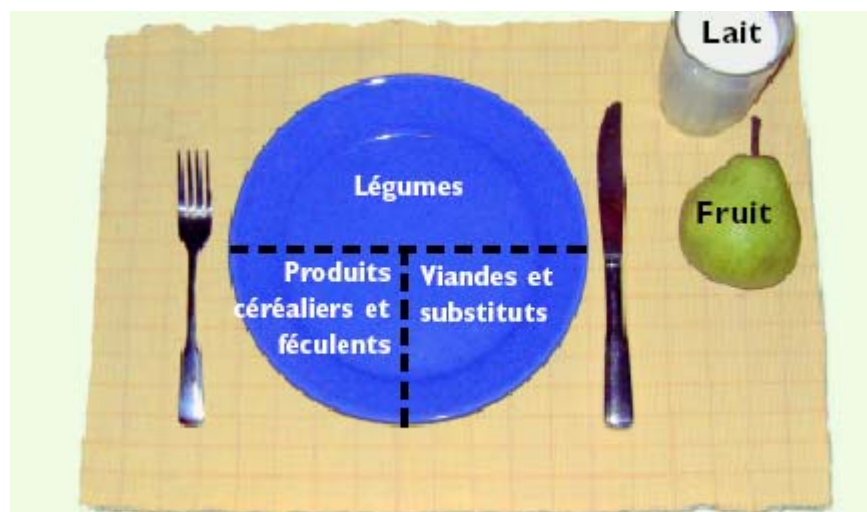
Il est facile de savoir où la majorité des aliments sont classés dans le *Guide alimentaire pour manger sainement avec le diabète*. Toutefois, certains aliments contiennent des ingrédients provenant de plusieurs groupes alimentaires. Ces aliments sont appelés des mets composés. Pour déterminer leur valeur nutritive, tenez compte uniquement des ingrédients principaux, ceux dont la quantité correspond à au moins ½ choix. Ne tenez pas compte des ingrédients présents en plus petite quantité, à l'exception des lipides. Consultez l'étiquette de l'aliment à cette fin.

Un dernier point concernant les recommandations alimentaires : portez une attention particulière à la taille des portions. Les glucides et les calories en trop provenant de portions trop abondantes peuvent faire la différence entre la réussite et l'échec de la maîtrise de la glycémie et de la gestion du poids. Il est important de peser et de mesurer vos aliments, particulièrement les nouveaux aliments, lorsque vous commencez à calculer

les glucides. Plus vous vous habituerez à peser et à mesurer les portions d'aliments et de boissons à la maison, plus vous aurez de la facilité à évaluer la taille des portions lorsque vous mangez au restaurant. Une liste de quelques indices visuels est fournie à la fin de ce module pour vous aider à évaluer les portions d'aliments. Par exemple, un fruit moyen correspond plus ou moins à la taille d'une balle de tennis.

De plus, une portion de 3 onces de viande cuite et désossée, qu'on mange habituellement dans un repas, correspond plus ou moins à la taille d'un paquet de cartes. Mais, remarquez que dans le *Guide alimentaire pour manger sainement avec le diabète*, cette portion de 3 onces correspond à 3 choix, car 1 choix de viandes et substituts est égal à 1 once.

Une autre méthode pour vous aider à planifier une alimentation saine consiste à diviser une assiette de grandeur moyenne en 3 sections. La moitié de l'assiette devrait être remplie de légumes, le quart de féculents et finalement le dernier quart de protéines. Vous pouvez ensuite compléter votre repas avec un verre de lait et une portion de fruit.



Étape n° 3

Diabète et alcool

Parlons maintenant de diabète et alcool. Règle générale, il n'est pas nécessaire de couper l'alcool lorsqu'on est atteint du diabète; l'important c'est de faire preuve de modération.

Cependant, il ne faut pas boire d'alcool dans les cas suivants :

- Pendant l'allaitement, pendant la grossesse ou lorsqu'on souhaite devenir enceinte,
- Lorsqu'on a des antécédents personnels ou familiaux de problèmes d'alcool,
- Lorsqu'on doit prendre le volant ou s'adonner à des activités qui exigent beaucoup d'attention ou d'habiletés,
- Lorsqu'on prend certains médicaments.

Vous ne devriez pas consommer d'alcool si votre diabète est mal contrôlé, si vous avez certaines maladies touchant le pancréas ou les yeux, de l'hypertension, de l'hypertriglycéridémie, des problèmes de foie ou neurologiques ou un accident vasculaire cérébral. Vous devriez également vous abstenir de consommer de l'alcool si vous ne savez pas comment traiter un épisode d'hypoglycémie. Si vous n'avez pas les conditions

susmentionnées, vous pouvez consommer de l'alcool avec modération, c'est à dire, pas plus de 2 consommations par jour chez les hommes et environ une consommation par jour chez les femmes. Cette recommandation est la même que chez les personnes qui ne sont pas atteintes de diabète. Une consommation correspond à 12 onces de bière, 5 onces de vin ou 1 ½ once de spiritueux tel que le gin ou le whisky.

L'alcool comporte certains risques pour la santé. Même si vous avez entendu dire que l'alcool comportait certains avantages, toute consommation régulière ou excessive d'alcool peut être néfaste. L'alcool peut entraîner une baisse de la glycémie chez les personnes qui suivent une insulinothérapie ou qui prennent certains antidiabétiques oraux. Si vous buvez de l'alcool en même temps que vous prenez votre insuline ou vos antidiabétiques oraux, votre glycémie pourrait devenir très basse. L'effet de l'alcool sur la glycémie peut se manifester peu de temps après la consommation et se maintenir pendant huit à 14 heures. Si vous prenez des antidiabétiques, discutez de la consommation d'alcool avec votre fournisseur de soins pour personnes diabétiques ou un(e) diététiste.

Les symptômes d'une consommation excessive d'alcool et d'une faible glycémie sont semblables. Informez votre famille et vos amis afin qu'ils ne confondent les symptômes d'hypoglycémie et ceux de l'ivresse et vous administrent le traitement approprié dont vous avez besoin.

La consommation d'alcool peut également entraîner une hausse de la glycémie en raison des calories contenues dans certaines boissons alcoolisées telles que la bière, le vin et les boissons gazeuses. Si vous prenez un verre au cours d'un repas et que votre antidiabétique n'a toujours pas atteint son effet maximal, la boisson alcoolisée pourrait entraîner une hausse excessive de votre glycémie. Si votre diabète est maîtrisé, vous pouvez boire une quantité modérée d'alcool. Si vous ne buvez pas, il n'y a aucune raison de commencer à consommer de l'alcool.

Retenez les points suivants :

- Avant de consommer de l'alcool, assurez-vous de consommer vos repas et collations à vos heures régulières.
- Gardez des aliments à portée de la main pour traiter l'hypoglycémie et assurez-vous que quelqu'un soit informé de vos signes et symptômes d'hypoglycémie et que cette personne sache comment les traiter.
- Consommez des aliments avec votre consommation d'alcool et alternez avec des boissons non alcoolisées faibles en sucre.
- Finalement, vérifiez votre glycémie avant de vous coucher et prenez une collation à base de glucides.
- Vérifiez votre glycémie pendant la nuit et levez vous à votre heure habituelle pour prendre vos médicaments et votre petit déjeuner.

Étape n° 4

Préparation des aliments

Pour terminer, voici quelques petits conseils pratiques qui vous seront utiles à l'épicerie, lors de la préparation des aliments, et au moment du service.

À l'épicerie

- Choisissez de plus petites portions, comme une petite pomme de terre au lieu d'une grosse, 3 onces de poitrine de poulet au lieu de 6 à 8 onces. Achetez les emballages individuels de yogourt et de collations.
- Achetez les pains et céréales qui ont comme premier ingrédient sur l'étiquette les grains entiers. Choisissez le gruau ou une céréale riche en fibres.

- Choisissez les aliments qui contiennent des sucres naturels comme les fruits (fructose) ou le lait (lactose). Ces aliments sont riches en vitamines, minéraux et fibres comparativement aux boissons à saveur de fruits ou aux boissons gazeuses qui contiennent du sirop de maïs à haute teneur en fructose.
- Substituez aux boissons gazeuses régulières, les boissons sans sucre.
- Choisissez les fruits frais, congelés, ou si ils sont en conserve, prenez ceux qui reposent dans leur jus naturel ou dans l'eau.

Lors de la préparation des aliments :

- Évitez l'ajout de gras aux féculents ou aux légumes.
- Minimisez la cuisson des légumes afin de préserver leur saveur et leurs nutriments.
- Faites cuire vos aliments au four, grillez-les, faites-les bouillir, cuire à la vapeur ou au barbecue, ou braisez-les en utilisant une huile en aérosol.
- Limitez l'ajout de sauces riches et choisissez plutôt des condiments faibles en gras.
- Utilisez, lorsque possible, les substituts de sucre tel l'aspartame, la saccharine ou le sucralose plutôt que le sucre, le miel ou la mélasse.

Au moment du service :

- Pesez et mesurez vos portions. Vous pourriez être en train de consommer un gros fruit qui compte pour deux portions. Soyez honnête avec la taille de vos portions.
- Prévoyez la moitié de votre assiette pour les légumes, le quart pour les féculents et le quart pour la viande ou substitut de viande.
- Consommez vos fruits et légumes crus autant que possible. Si possible, mangez la peau des fruits et légumes, qui est riche en fibres et nutriments.
- Utilisez toujours les assiettes de service de la même grandeur et visualisez la proportion que chaque aliment doit y occuper.
- Faites la préparation des assiettes à la cuisine et évitez de mettre les plats de service directement sur la table afin d'éviter la tentation de se servir de nouveau.

Étape n° 5

Avant votre prochaine visite

Entre les visites avec votre conseiller, vous devriez lire le contenu et répondre aux questions de vos troussees éducatives. Utilisez cette feuille pour consigner votre travail.

Considérez cet exercice comme un « devoir ».

- Complétez les énoncés de la section intitulée « Vérifiez vos connaissances » pour vous assurer d'avoir bien compris les concepts clés exposés dans la présente trousse.

Vérifiez vos connaissances

Compléter les phrases suivantes :

1. L'intervalle séparant vos repas ne devrait pas excéder _____ heures.
2. Un choix de légumes représente ____ tasse de légumes crus ou ½ tasse de légumes cuits.
3. Les patates, les patates douces et le maïs en grains sont inclus dans la catégorie des _____ du *Guide alimentaire pour manger sainement avec le diabète*.
4. Un choix du groupe des céréales et des féculents représente _____ tasse de pâtes alimentaires.
5. Les fruits contiennent plus de _____ et moins de sucres et de calories que leur jus.

6. Les fromages sont classés dans la catégorie des _____ du *Guide alimentaire pour manger sainement avec le diabète*.
7. Les _____ et les _____ fournissent de l'énergie mais ont peu ou aucun effet sur la glycémie.
8. Les gras _____ contribuent à la maladie coronarienne.
9. Pour planifier votre repas, vous devriez diviser votre assiette en 3 sections. La moitié de l'assiette devrait être remplie de _____, le quart de féculents et finalement le dernier quart de _____.
10. Une consommation modérée d'alcool pour un homme n'est pas plus de _____ consommations par jour.

Réponses :

1) 6; 2) 1; 3) céréales et féculents; 4) ½; 5) fibres; 6) viandes et substituts; 7) protéines et gras; 8) saturés; 9) légumes, protéines; 10) 2.