

Alimentation et Diabète

- [Le diabète et l'alimentation](#)
- [Contrôler la glycémie](#)
- [Prévenir les maladies cardiovasculaires](#)
- [Réduire l'oxydation](#)
- [Prévenir l'hypoglycémie](#)
- [Ajuster l'alimentation en fonction de l'exercice](#)
- [Apprendre à lire les étiquettes](#)
- [De bons trucs](#)
- [Références](#)

Le diabète et l'alimentation

L'alimentation joue un rôle majeur dans le bien-être et la santé des diabétiques, car elle permet de **combler ses besoins nutritionnels**, de **contrôler le glucose sanguin**, d'**atteindre un poids et des taux de lipides sanguins adéquats**, de **contrôler la pression artérielle** et de **prévenir les complications de la maladie**.

Chez un diabétique, tout programme alimentaire doit être ajusté selon le degré d'activité physique et les médicaments.

Cette fiche sert à donner les lignes directrices en matière d'alimentation pour les diabétiques, mais ne remplace en aucun cas une consultation avec une diététiste-nutritionniste formée pour réaliser un plan d'alimentation sur mesure. Plusieurs facteurs tels le type de diabète (type 1, type 2, gestationnel), l'âge, le sexe, le poids, le genre et la dose de médicaments prescrits, ainsi que le degré d'activité physique influencent les recommandations alimentaires.

Les conseils qui suivent visent à :

- Contrôler la glycémie
- Prévenir les [maladies cardiovasculaires](#)
- Réduire l'oxydation
- Prévenir l'[hypoglycémie](#)
- Savoir ajuster son alimentation en fonction de l'activité physique
- Repérer rapidement à l'aide du tableau d'information nutritionnelle si le produit alimentaire convient aux diabétiques.

Contrôler la glycémie

Contrôler l'apport en glucides. Chez un diabétique, le contrôle de l'apport en glucides est de toute première importance. Les glucides sont présents soit naturellement (fruits, produits laitiers, féculents, légumineuses) ou sont ajoutés aux aliments ([sucre](#), glucose, fructose, dextrose, [miel](#), etc.). Il faut privilégier les aliments contenant des glucides présents naturellement. Les sucres qu'on ajoute doivent être consommés avec modération. Ces derniers, peu nutritifs, se cachent dans les céréales à déjeuner, les yogourts aux fruits, les vinaigrettes, les condiments, les barres tendres, les muffins, les confitures et gelées, les gâteaux, etc. On suggère de **ne pas consommer plus de 10 % de ses calories totales sous forme de glucides ajoutés**. Chez une personne diabétique, que les glucides soient présents naturellement ou ajoutés, ils doivent tous être **calculés sur un même pied d'égalité**.

Voici un tableau très pratique sur le **nombre d'équivalents de glucides par groupe d'aliments**. À titre informatif, un équivalent de glucides vaut environ 5 g de glucides.

Fruits : Équivalent de glucides = 3

- ½ tasse (125 ml) d'ananas, de compote de pommes, de pêche, de poire
- ½ banane
- 15 gros raisins
- 1 petite pomme
- 1/3 tasse (80 ml) de jus de raisin
- ½ tasse (125 ml) de jus d'orange

Féculents : Équivalent de glucides = 3

- 1 tranche de pain
- 2 biscottes de seigle
- 4 biscottes rectangulaires

- ½ tasse (80 ml) de pâtes cuites
- 1/3 tasse (80 ml) de riz, millet, quinoa, orge, couscous (cuits)
- 2/3 tasse (180 ml) de céréales de son
- 1 petite pomme de terre

Lait et yogourt nature : Équivalent de glucides = 1

- ½ tasse (125 ml) de lait écrémé
- ½ tasse (125 ml) de yogourt nature écrémé

Légumes riches en glucides : Équivalent de glucides = 2

- 1 carotte crue (20 cm long)
- ½ tasse (125 ml) de betteraves cuites
- ½ tasse (125 ml) de pois verts cuits

Autres légumes : Équivalent de glucides = 0

- ½ tasse (125 ml) de brocoli, chou-fleur, chou de Bruxelles, etc.

Viande, volaille, poisson, fruits de mer, oeufs, fromage, beurre d'arachide naturel : Équivalent de glucides = 0

- 30 g (1 oz) de viande, volaille, poisson, fruits de mer, fromage
- 1 c. à soupe de beurre d'arachide
- 1 oeuf

Légumineuses : Équivalent de glucides = 3

- ½ tasse (125 ml) de pois, haricots ou lentilles cuites

Noix et graines : Équivalent de glucides = 3

- 1 c. à soupe (15 ml) de noix et graines diverses

Huile, beurre, corps gras : Équivalent de glucides = 0

- 1 c. à café (5 ml)

Sucres concentrés : Équivalent de glucides = 1

- 1 c. à thé de sucre, miel, sirop d'érable, cassonade, glucose, fructose, mélasse, confiture

Les glucides totaux doivent représenter environ 55 % des calories de la journée. Par exemple, une femme diabétique avec un besoin calorique quotidien de 1 800 calories a besoin d'environ 248 g de glucides par jour ((1800 calories X 0,55)/4=248).

Quantités approximatives des différents groupes d'aliments à consommer chaque jour pour combler ses besoins en glucides. (Pour bien comprendre le calcul des quantités, vous référer au tableau ci-dessus.) Les personnes diabétiques traitées avec un régime insulinaire à quatre injections par jour (insuline rapide avant chaque repas et insuline lente au coucher) peuvent ajuster leur insuline en fonction du contenu glucidique des repas. En moyenne, une à deux unités d'insuline rapide couvriront 15 g de glucides (3 équivalents).

Pour un besoin de 248 g de glucides par jour :

- 5 portions de fruits = 15 équivalents (75 g de glucides)
- 7 portions de féculents (riche en [fibres alimentaires](#) idéalement) = 21 équivalents (105 g de glucides)
- 6 portions de produits laitiers = 6 équivalents (30 g de glucides)
- 2 portions de légumes riches en glucides = 4 équivalents (20 g de glucides)
- + 3 équivalents **maximum** de sucres ajoutés ou concentrés (15 g de glucides) (lire le tableau d'information nutritionnel sur les produits alimentaires pour les retrouver)

Alimentation et Diabète

Que penser des succédanés de sucre?

Une controverse existe au sujet de l'utilisation de l'**aspartame** par les diabétiques. Il est donc préférable de s'abstenir d'aspartame pour le moment. Le **stévia**, un sucre naturel issu d'une plante brésilienne, n'est pas recommandé non plus, car son innocuité n'est pas encore confirmée par Santé Canada. Pour ce qui est du **sucralose**, de la **saccharine**, des **cyclamates** et de l'**acésulfame-potassium**, ils peuvent être consommés, mais avec modération. Toutefois, n'oubliez pas que même si les succédanés de sucre n'affectent pas la glycémie, ils entretiennent votre goût pour le sucre.

Comment considérer les sucres alcool?

Les sucres alcool, nommés plus précisément polyols comprennent le xylitol, le sorbitol, le maltitol, le lactitol, l'isomalt et le mannitol. Ils ont un pouvoir sucrant plus élevé que le sucrose et apportent moins de calories parce qu'ils ne sont pas complètement absorbés. Consommés à des doses excessives, le sorbitol, l'isomalt et le mannitol peuvent causer des malaises gastro-intestinaux ([diarrhées](#)).

Répartir les différents groupes d'aliments assez également dans la journée. Pour maintenir une bonne glycémie, l'apport en glucides doit être bien réparti dans la journée. Il ne serait pas souhaitable, par exemple, de manger ses cinq portions de fruits au déjeuner, ni de prendre toutes ses portions de viandes et substituts au souper.

Repas du matin

2 portions de féculents

- 1 rôtie de pain de grain entier
- 2/3 tasse de céréale de son d'avoine

1 portion de fruit

- 1 orange

1 portion de produit laitier

- 3/4 tasse de yogourt nature

1 oz (30 g) de protéine

- 1 c. à soupe de beurre d'arachide naturel

Collation du matin : 1 petite pomme et 8 amandes

Repas du midi

2 portions de féculents

- 2/3 tasse d'orge cuite

3 oz (90 g) de protéine

- 3 oz (90g) de poulet sans la peau

1 portion de légumes riches en glucides

- 1/2 tasse de carottes cuites

1 portion de produit laitier

- 1 tasse de lait écrémé

Collation d'après-midi : 1/2 pamplemousse

Repas du soir

2 portions de féculents

- 1 petite pomme de terre
- 1 tranche de pain de grain entier

3 oz (90 g) de protéines

- 3 oz (90 g) de veau haché

1 portion de légumes riches en glucides

- 1/2 tasse de pois verts

Collation du soir :

1 portion de substituts au produit laitier

- 1 tasse de boisson de soya nature (faible en sucre)

1 portion de féculent

- 1/2 muffin au son d'avoine

Augmenter les fibres alimentaires solubles. Les fibres solubles permettent de réduire le taux de glucose en ralentissant l'absorption des glucides.

Meilleures sources de fibres solubles

Avoine, son d'avoine, gruau, Sarrasin, Orge, Psyllium, Légumineuses, Graines de lin, Pomme, poire

Atteindre un poids santé. L'atteinte et le maintien d'un poids santé peuvent faire une bonne différence dans le contrôle de la glycémie. Un poids santé peut influencer à la baisse les besoins de médicaments hypoglycémifiants et d'insuline.

En mangeant mieux, en diminuant les portions et en bougeant plus, vous pouvez atteindre votre objectif.

Prévenir les maladies cardiovasculaires

Les maladies cardiovasculaires sont l'une des complications les plus fréquentes du diabète.

Réduire l'apport en lipides et privilégier les bons gras.

Il est primordial, lorsque l'on est diabétique, de réduire la quantité totale de gras ingérés. Il est donc très important de réduire les gras ajoutés tels les mayonnaises, les vinaigrettes, le [beurre](#), la margarine, les sauces, l'huile dans la cuisson. Il vaut mieux aussi choisir des [fromages](#) et des viandes maigres. Recherchez des produits faibles en gras saturés, en lisant bien les étiquettes.

Toutefois, il ne serait pas souhaitable de retirer complètement les bons gras de son alimentation, car ils permettent de maintenir un bon taux de cholestérol sanguin. Les aliments riches en [acides gras monoinsaturés](#) (oméga-9) sont à privilégier.

Sources de bons gras

Huile d'olive extravierge
Huile de canola
Huile de sésame
Huile de noisette
Margarine non hydrogénée
Noix et graines (amandes, pistaches, noisettes, pacanes, macadamia, graines de lin)
Beurre d'arachide naturel

Sources de mauvais gras

Huile végétale hydrogénée
Beurre
Crème
Fromage gras
Viandes grasses
Vinaigrettes crémeuses
Fritures
Charcuteries grasses, par exemple le saucisson
Peau de volaille

Augmenter l'apport en oméga-3 d'origine marine. Ces [oméga-3](#) peuvent réduire le risque de maladies cardiovasculaires chez les diabétiques. Ils réduisent notamment les triglycérides sanguins. On recommande de consommer trois repas de 150 g (5 oz) de poisson gras par semaine.

Augmenter les fibres alimentaires solubles. Les personnes diabétiques sont sujettes à se retrouver avec des taux de cholestérol et de mauvais cholestérol/LDL trop élevés. Or, les fibres solubles peuvent diminuer ces taux. (Voir plus haut pour connaître les sources de fibres alimentaires solubles.)

Alimentation et Diabète

Réduire l'oxydation

Augmenter l'apport en antioxydants. Le diabète contribue à l'activité des radicaux libres. Les antioxydants, présents majoritairement dans les fruits et les légumes, peuvent inhiber les dommages causés par la glycation (réaction entre le glucose excédentaire et les protéines corporelles), l'un des facteurs de vieillissement accéléré des tissus. Elle peut entraîner des complications (l'artériosclérose, l'insuffisance rénale, la rétinopathie diabétique, etc.).

Palmarès des 20 fruits et légumes les plus antioxydants

FRUITS

- Bleuets sauvage
- Canneberge
- Mûre
- Framboise
- Fraise
- Pomme
- Cerise
- Prune
- Avocat
- Poire

LÉGUMES

- Artichaut
- Pomme de terre (Russet)
- Chou rouge
- Asperge
- Oignon
- Patate douce
- Radis
- Épinard
- Aubergine
- Brocoli

Prévenir l'hypoglycémie

L'**hypoglycémie**, qui touche principalement les diabétiques qui prennent de l'insuline, est une baisse brutale du taux de glucose sanguin pouvant être causée par divers événements comme :

- la prise d'insuline ou d'une trop forte dose de médicament favorisant la production d'insuline;
- le retard d'un repas ou d'une collation;
- une quantité insuffisante de nourriture au repas ou à la collation;
- une activité physique imprévue.

Quoi prendre en cas d'hypoglycémie?

½ tasse (125 ml) de jus de fruits non sucré ou de boisson gazeuse sucrée
ou
3 sachets de sucre
ou
15 ml (1 c. à soupe) de sucre, de miel

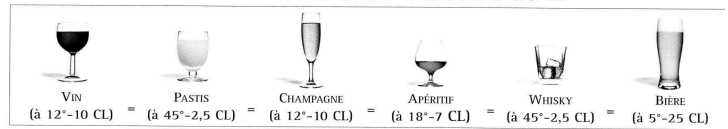
Vous pouvez reprendre l'un de ces aliments sucrés toutes les 15 minutes, tant que la glycémie n'est pas revenue à la normale. Si les symptômes sont disparus, mais qu'aucun repas ou collation n'est prévu dans l'heure qui suit, il faut prendre 125 ml (1/2 tasse) de [lait](#) ou de [yogourt](#) et deux biscuits pour prévenir un autre épisode d'hypoglycémie.

Consommez l'alcool modérément. Il est permis de consommer de l'alcool quand on est diabétique, mais en quantité limitée. Sachez que **la prise d'alcool augmente les risques d'hypoglycémie chez les diabétiques traités avec de l'insuline ou avec des médicaments qui stimulent la sécrétion d'insuline.**

Une consommation raisonnable d'alcool — et plus particulièrement de vin rouge — peut avoir des effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire. Toutefois, sans en connaître les causes exactes, une consommation de plus de 20 g d'alcool par jour (= 2 verres d'alcool) peut provoquer l'élévation du taux de triglycérides sanguins. On recommande donc de ne pas dépasser une à deux portions d'alcool par jour, tant pour les hommes que les femmes. Chez certaines personnes plus sensibles à l'alcool, on recommande l'abstinence complète.

Équivalences portion d'alcool = 10 g = 1 verre d'alcool

Verre d'Alcool = un verre de ...



Ajuster l'alimentation en fonction de l'exercice

Ces recommandations peuvent convenir à la plupart des diabétiques. Il se peut que, selon votre sexe, votre poids et votre médication, les recommandations doivent être adaptées.

Intensité faible = Marche 1 km, cyclisme à basse vitesse (moins d'une demi-heure)

• **si glycémie avant exercice = 4,4 à 5,4 mM/L**

==> le besoin en glucides est de 10 g à 15 g = 1 portion de fruits ou de féculent

• **si glycémie avant exercice ≥ à 5,5 mM/L**

==> Aucun changement

Intensité moyenne = Tennis, natation, jogging, cyclisme, golf, jardinage, passer l'aspirateur pendant une heure

• **si glycémie avant exercice = 4,4 à 5,4 mM/L**

==> le besoin en glucides est de 30 g à 45 g de glucides avant l'exercice = ½ sandwich au thon et 2 portions de fruits

• **si glycémie avant exercice = 5,5 à 9,9 mM/L**

==> Aucun changement nécessaire

• **si glycémie avant exercice = 10 à 13,9 mM/L**

==> Aucun changement nécessaire

• **si glycémie avant exercice ≥ 14 et plus**

Attendre que la glycémie ait diminué avant de faire de l'exercice

Intensité élevée = Football, hockey, racquetball, natation, cyclisme à haute vitesse

• **si glycémie avant exercice = 4,4 à 5,4 mM/L**

==> le besoin en glucides est de 45 g de glucides à l'heure. Surveiller attentivement la glycémie. = 1 sandwich au poulet avec 2 portions de fruits

• **si glycémie avant exercice = 5,5 à 9,9 mM/L**

==> le besoin en glucides est de 30 g à 45 g de glucides, en fonction de la durée et de l'intensité de l'exercice = ½ sandwich à la dinde et 2 portions de fruits

• **si glycémie avant exercice = 10 à 13,9 mM/L**

==> le besoin en glucides est de 15 g de glucides par heure d'exercice = 1 portion de fruit ou de féculent

• **si glycémie avant exercice ≥ 14 et plus**

==> Attendre que la glycémie ait diminué avant de faire de l'exercice

Alimentation et Diabète

Connaître les aliments à forte densité calorique

* Aliments solides

- Apéritif : chips, biscuits apéritifs, fruits oléagineux (amandes, cacahuètes, noix de cajou, noisettes, pistaches), olives noires.
- Hors-d'œuvre : charcuterie, friands, feuilletés, quiches, tartes salées, beignets salés, tarama, foie gras, avocat, guacamole.
- Plats : charcuterie, viandes et poissons en sauce, confit, friture, chips.
- Fromages.
- Restauration rapide : quiches, hot-dogs, croque-monsieur, hamburgers, sandwiches beurre-charcuterie, sandwiches merguez-frites
- Desserts et collations : crèmes desserts, laitages entiers sucrés, glaces, chocolat, pâtes à tartiner chocolatées, biscuiterie, viennoiseries, pâtisseries (notamment à la crème), pâtes feuilletées, barres chocolatées, bonbons, fruits secs.
- Les graisses utilisées pour la cuisson ou les assaisonnements participent à la densité calorique.

* Boissons

- Un "verre-standard" de boisson alcoolique est une mesure qui correspond à environ 10° d'alcool, qui équivaut à 70 kcal, auxquelles s'ajoute, le cas échéant, la part calorique due aux glucides: ainsi, 10 cl de vin à 12° ou 2,5 cl de whisky à 45° équivalent environ à 70 kcal, 25 cl de bière à 5° équivaut à 95 kcal, 25 cl de cidre doux à 88 kcal.
- 20 cl de jus de fruits, limonade, soda, bitter, ou tonic contiennent environ 20 g de sucre, équivalant à 80 kcal. Les sodas aux fruits sont généralement plus sucrés : 23 g de sucre par 20 cl, équivalant à 92 kcal

Apprendre à lire les étiquettes

Du côté des aliments vendus préemballés, il est important de choisir ceux qui contiennent beaucoup de protéines et de [fibres alimentaires](#), et peu de lipides, de sodium et de sucres. La quantité de sucres ajoutés aux produits ne devrait pas dépasser 5 g par portion et celle de fibres devrait être d'au moins 2 g. La quantité de lipides saturés devrait être le plus bas possible. Quant aux protéines, une bonne source représente environ 7 g. Pour ce qui est du sodium, les gens souffrant d'hypertension ne devraient pas dépasser 2 g par jour.



1 Le tableau de valeur nutritive

D'ici la fin de 2005, vous verrez le tableau de valeur nutritive sur pratiquement tous les aliments préemballés. Cela deviendra plus facile pour vous de comparer les aliments et d'obtenir le meilleur apport nutritionnel pour chaque calorie, si vous savez déjà quoi rechercher. Voici comment tirer profit de tous ces renseignements.

2 Portion

Tous les autres renseignements contenus dans le tableau sont établis en fonction de cette portion. Si, par exemple, vous savez que vous mangerez le double de la quantité indiquée sur l'étiquette, il faut doubler tous les chiffres, notamment le nombre de

Valeur nutritive	
pour 1 tablette (28 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 130	
Lipides 3,5 g	5 %
saturés 1,5 g + trans 0 g	8 %
Cholestérol 5 mg	2 %
Sodium 55 mg	2 %
Glucides 22 g	7 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 15 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 2 %

calories.

De toute évidence, il ne faut jamais comparer les pommes avec les oranges. Donc, lorsque vous comparez les étiquettes d'aliments similaires, comparez aussi la portion indiquée.

3 Liste des éléments nutritifs

Vous y trouverez toujours le nombre de calories et les douze éléments nutritifs essentiels suivants : lipides, gras saturés, gras trans, cholestérol, sodium, glucides, fibres, sucres, protéines, calcium, fer, vitamine A et vitamine C. La liste indique à côté de chaque élément nutritif la quantité contenue dans une portion, en grammes, milligrammes et en pourcentage de vos besoins quotidiens.

Faites compter chaque calorie en choisissant des aliments riches en vitamines, en minéraux ou en fibres alimentaires, et faibles en gras et en calories.

4 % valeur quotidienne

Ce chiffre est basé sur la quantité recommandée quotidiennement pour la plupart des éléments nutritifs essentiels. Considérez-la comme une confrontation avec la réalité sur la façon dont l'aliment s'intègre à votre alimentation quotidienne.

Choisissez des aliments qui ont un pourcentage plus élevé en éléments nutritifs dont vous voulez augmenter votre consommation, comme les fibres alimentaires, les vitamines A et C, le calcium et le fer. Choisissez des aliments qui ont un plus faible pourcentage d'éléments nutritifs dont vous voulez diminuer votre consommation, comme les gras saturés et trans, le cholestérol et le sodium.

Est-ce " sur la liste " ?

Tout le contenu de l'emballage figure dans la liste d'ingrédients. Les consommateurs avertis savent que les ingrédients sont énumérés dans un ordre décroissant selon leur poids ; la quantité des ingrédients figurant au début de la liste est plus importante que celle des ingrédients qui se trouvent à la fin de la liste.

Recherchez les aliments contenant de " bons " ingrédients, tels les grains entiers, en tête de liste.