

« Soyez attentif à votre alimentation : elle a un impact important sur votre santé ! »

Notez que, les aliments ou les boissons dits « diètes » ne contiennent que peu de nutriments. Privilégier des aliments sains qui contribuent aux apports nutritifs de la journée.

Soyez attentif à votre alimentation : elle a un impact important sur votre santé !



© Copyright Vigilance Santé

Les feuillets d'informations pour les patients sont produits par Vigilance Santé inc. Ces renseignements sont fournis à titre d'information seulement et ne remplacent d'aucune façon l'avis et les conseils de vos professionnels de la santé. Consultez toujours un professionnel de la santé avant de prendre une décision qui concerne votre médication ou vos traitements.

Diabète



Approche alimentaire

Le diabète affecte la façon dont le corps utilise le sucre qu'il trouve dans les aliments. Les diabétiques manquent d'une hormone (l'insuline), qui permet au sucre d'être utilisé comme source d'énergie, ou ne peuvent l'utiliser adéquatement (résistance à l'insuline). Le sucre s'accumule alors dans le sang. Quelques mesures simples peuvent aider à contrôler les niveaux de sucres :

- ◆ **Routine.** Prendre trois repas par jour, à des heures régulières (pas plus de six heures d'écart) et prévoir des collations équilibrées durant la journée favorise la stabilisation de la glycémie par le corps.
- ◆ **Bougez!** Faire de l'activité physique peut vous aider à atteindre un poids santé, équilibrer la glycémie et prévenir des complications fréquentes du diabète.
- ◆ **Diminuez votre consommation de sucre.** Votre glycémie est liée à la quantité de sucre contenue dans votre alimentation. Il est donc important d'en diminuer les quantités consommées.

« Le diabète affecte la façon dont le corps utilise le sucre qu'il trouve dans les aliments. »

- ◆ **Contrôler votre poids.** L'atteinte et le maintien d'un poids santé peuvent rendre plus facile le contrôle du diabète en diminuant les besoins en médicaments et en insuline.
- ◆ **Vers une alimentation équilibrée.** N'hésitez pas à consulter une nutritionniste qui adaptera votre alimentation à votre traitement médicamenteux et à la gravité de votre maladie.

Fibres solubles

Les fibres solubles ralentissent l'absorption des sucres dans le sang, diminuant la glycémie et contribuant à abaisser le cholestérol sanguin. L'avoine, le gruau, le sarrasin, l'orge, les légumineuses, les graines de lin, les pommes et les poires sont riches en fibres solubles.

Bons et mauvais gras

Il peut être avisé pour les diabétiques de réduire la consommation de gras. Les gras «trans» et saturés devraient être éliminés pour ne conserver que les «bons» gras. Il n'est pas aisé d'éviter ces gras qui se retrouvent dans la plupart des aliments. Les aliments qui contiennent de «bons» et «mauvais» gras comprennent :

Bons gras	Mauvais gras
◆ huile de canola	◆ beurre
◆ huile d'olive	◆ charcuterie
◆ huile de noix	◆ crème
◆ huile de sésame	◆ fromage gras
◆ beurre d'arachide naturel	◆ huile végétale hydrogénée
◆ margarine non hydrogénée	◆ margarine dure
◆ noix et graines	◆ peau de volaille
	◆ vinaigrette crémeuse

Sucres et édulcorants

Plusieurs substituts du sucre sont offerts sur le marché. L'aspartame a été le premier connu, bientôt rejoint par plusieurs autres qui ont tous le même but : offrir un goût sucré tout en ayant peu ou pas de calories. Ils sont utilisés par les entreprises alimentaires pour remplacer le sucre et offrir des produits «diètes». Pour les personnes diabétiques, ils sont intéressants, car ils n'augmentent peu ou pas la glycémie.

Surveillez votre consommation d'édulcorants, parce qu'ils alimentent le goût pour le sucré.

Certaines prétendent que les édulcorants pourraient être cancérogènes. La société canadienne du cancer affirme que rien n'a été démontré en ce sens et que la consommation d'édulcorant en quantité raisonnable est sécuritaire.

Édulcorants	Noms commerciaux	Dose journalière admissible (DJA)*
Acesulfame de potassium (Ace-K)	Sweet One ^{MD} Sunett ^{MD}	15 mg/kg
Aspartame	Equal ^{MD} NutraSweet ^{MD}	40 mg/kg
Cyclamate	Sucaryl ^{MD}	11 mg/kg
Saccharine	Hermesetas ^{MD}	5 mg/kg
Sucralose	Splenda ^{MD}	9 mg/kg

* DJA : Quantité d'édulcorant pouvant être consommée quotidiennement, en fonction du poids.

