

LE DIABÈTE:

Faites les *bons* *CHOIX* alimentaires

Êtes-vous incertain quant à l'approche à adopter pour traiter et gérer votre diabète ?

Le diabète est une maladie incurable gérable ; la prise de médicaments, le sport et vos choix alimentaires ont d'importantes répercussions sur le contrôle de votre glycémie. Si vous cherchez des moyens pour gérer votre santé, nous vous proposons de suivre les 5 étapes suivantes en plus de consultations avec votre diététiste et votre médecin.

VISEZ UN POIDS SANTÉ

La façon la plus efficace de maîtriser le taux de sucre dans le sang est de conserver un poids santé ou un poids normal. Si vous souffrez actuellement de surpoids, perdre ne serait-ce que 10 % de votre poids peut être bénéfique à votre taux de sucre dans le sang et à votre état général de santé.

Tous les adultes, y compris ceux qui souffrent de diabète, doivent faire au moins 150 minutes d'activité physique par semaine. L'exercice ne doit pas nécessairement être structuré (gymnase). On peut simplement marcher, nager ou monter les escaliers.

L'Association canadienne du diabète recommande des exercices de résistance ou de musculation, 3 fois par semaine en plus de l'activité physique. Veuillez à consulter un fournisseur de soins de santé afin qu'il indique ce qui est meilleur pour vous.



Le diabète est une maladie que l'on peut **FACILEMENT GÉRER** avec constance et planification



Mangez des légumes

Votre mère avait raison ! Non seulement les légumes regorgent d'antioxydants (éléments nutritifs ayant des propriétés anti-cancéreuses), de vitamines et de minéraux, mais ils ont surtout une faible teneur en « sucres naturels » et sont plus susceptibles d'avoir un faible indice glycémique (IG).

Une alimentation riche en légumes à faible IG permet de maintenir votre glycémie à un niveau bas, favorise la perte de poids en vous donnant une sensation de satiété pendant de longues heures et contribue à améliorer votre santé.

Mangez des fruits

Les fruits sont aussi très riches en antioxydants et regorgent de nombreux éléments nutritifs, mais peuvent avoir une haute teneur en « sucres naturels ». Essayez de consommer 2 à 3 portions de fruits par jour. Des fruits contenant une petite quantité de protéines constituent une excellente collation. La consommation d'un fruit entier à faible IG a moins de répercussions sur la glycémie que la consommation de jus. Si vous préférez boire une petite quantité de jus de fruits, sachez que 125 ml (½ tasse) équivaut à une portion de fruits.



RECETTE FACILE DE POIVRONS FARCIS AU POULET

Portions : 8

Valeur nutritive par portion :

calories 240 | protéines 14 g | lipides 9 g |
glucides 26 g | fibres 4 g | cholestérol 65 mg |
sodium 90 mg | potassium 8% | calcium 4% | fer 10% |
vitamine A 60% | vitamine C 220% | vitamine B12 3%

La recette nutritive ci-dessus et d'autres recettes, y compris un journal alimentaire, sont disponibles à www.poulet.ca.

Mangez plus de produits à grains entiers

L'ajout de fibres à votre alimentation contribue à stabiliser votre glycémie. Il existe deux types de fibres alimentaires : les fibres solubles et les fibres insolubles. Les fibres solubles aident à réduire le taux de cholestérol et peuvent aider à diminuer le risque de maladies du cœur. Les fibres insolubles (l'enveloppe, les fibres et l'albumen des grains) jouent un rôle important dans les soins liés au diabète parce qu'elles sont difficiles à digérer et augmentent votre quantité de consommation en fibres, ce qui ralentit la digestion des aliments et atténue la hausse de la glycémie. Elles aident aussi à prévenir la constipation et vous donnent une sensation de satiété pendant de longues heures, favorisant ainsi la perte de poids. Votre régime alimentaire doit comprendre 25 à 30 grammes de fibres par jour.

VEILLEZ À PRENDRE VOS MÉDICAMENTS RÉGULIÈREMENT ET MANGEZ À PEU PRÈS AUX MÊMES HEURES CHAQUE JOUR. TENEZ UN JOURNAL SUR VOTRE ALIMENTATION ET VOTRE TAUX DE GLYCÉMIE. CELA VOUS AIDERA À GÉRER LES TENDANCES DE VOTRE TAUX DE SUCRE DANS LE SANG ET VOUS PERMETTRA DE VOIR COMMENT DIFFÉRENTS ALIMENTS INFLUENCENT VOTRE GLYCÉMIE.

QU'EN EST-IL DES PROTÉINES ?

Les aliments riches en protéines constituent une importante source en apport énergétique. Ces aliments vous donnent une sensation de satiété et ont peu d'effets sur la glycémie, mais il faut les choisir judicieusement. Optez pour des coupes maigres de poulet et d'autres viandes, du poisson, des produits laitiers à faible teneur en gras, des noix et produits à base de noix, les œufs, le tofu et les produits à base de soja. Les haricots, les pois et les lentilles sont plus réputés pour leur teneur en amidon que pour leurs protéines. Les légumes riches en protéines auront un léger effet sur la glycémie en raison de leur teneur en glucides, cependant, ils ont un très faible IG et constituent une excellente source de fibres solubles.

Choisissez plus souvent des aliments à faible IG !

- Pain de grains entiers et germés
- Riz brun à grain long
- Pâtes de blé entier (encore fermes)
- Fruits et légumes entiers
- Fromage et produits laitiers faible en gras
- Avoine et céréales de grains entiers
- Noix, beurre de noix et graines
- Haricots, pois et lentilles
- Orge, quinoa, épeautre et amarante
- Poulet, poisson et viande maigre