

À VOS MARQUES, PRÊTS, COMPTEZ

COMMENT CALCULER SES GLUCIDES POUR GARDER SA GLYCÉMIE EN SANTÉ

Quand on a le diabète, une glycémie en santé est un gage de bien-être aujourd'hui et pour l'avenir. Le calcul des glucides est une façon de planifier la quantité de glucides que vous mangez et de mieux gérer votre diabète. Le calcul des glucides n'est pas un régime. C'est un véritable outil de planification des repas qui vous aide à comprendre comment vos choix d'aliments affectent votre glycémie.

GLUCIDES ET GLYCÉMIE

Presque tous les glucides que vous mangez se transforment en glucose. Un bon équilibre entre les glucides et l'insuline (fabriquée par le pancréas ou reçue par injection) garde normal votre taux de glycémie. A quel moment vous mangez, la quantité que vous mangez, et si vous prenez ou non des collations devrait être basé sur votre style de vie, vos médicaments et votre propre planification des repas. Un diététiste peut vous aider à choisir, dans les buts ci-dessous, celui qui vous convient le mieux.

CONSTANCE Pour bien des gens qui prennent des médicaments anti-diabétiques ou de l'insuline, il est important de manger la même quantité de nourriture aux mêmes moments. Planifier la quantité de glucides que vous mangez peut empêcher votre glycémie d'atteindre un niveau trop haut ou trop bas.

LIMITES Que vous optiez pour un style de vie sain pour contrôler votre diabète ou que vous preniez des médicaments qui n'abaissent pas votre glycémie, consommer un nombre limite de glucides à chaque repas empêche votre glycémie de grimper, et vous permet de choisir moins de glucides quand vous le désirez.

AJUSTEMENT Certains programmes de prise d'insuline vous permettent de varier le moment des repas ou les quantités de glucides. Si vous suivez ce type de programme, vous devez savoir comment ajuster votre insuline à la quantité de glucides que vous mangez.

POUR CALCULER LES GLUCIDES, VOUS DEVEZ CONNAÎTRE : LES ALIMENTS QUI CONTIENNENT DES GLUCIDES

- Grains, pain, céréales et haricots secs
- Légumes féculents
- Fruits
- Lait et yogourt
- Sucreries et desserts

(Les légumes non féculents contiennent de petites quantités de glucides et n'affectent pas la glycémie à moins d'en manger de grandes quantités.)

TAILLE DES PORTIONS

- Un «choix de glucides» est une portion d'aliment qui renferme 15 grammes de glucides.

(1 choix de glucides = 15 grammes de glucides)



- Les glucides provenant de tout aliment ont le même effet sur la glycémie. On peut se servir de petites portions de sucreries ou de sucre au lieu d'autres aliments à base de glucides.



- Mesurez ou pesez les aliments pour vous faire une idée de la taille des portions habituelles. Si vous ne le pouvez pas, servez-vous de votre main



COMMENT LIRE UNE ÉTIQUETTE D'ALIMENT

- Trouvez la **grosseur de la portion**.
- Trouvez le **nombre de glucides** dans une portion. (Les sucres sont inclus dans ce chiffre, ne pas les compter séparément.)
- Comparez la taille de la portion indiquée sur l'étiquette à la grosseur de votre portion.
- Calculez la quantité de glucides dans votre portion.
- Vous pouvez calculer les grammes de glucides ou les choix de glucides.

Nutrition Facts Valeur nutritive	Amount/Teneur	%DV / %VQ*	Amount/Teneur	%DV / %VQ*
	Fat / Lipides 7g	11%	Carbohydate / Glucides 18g	6%
2 cookies (28g) pour 2 biscuits (28g)	Saturated / saturés 2g		Fibre / Fibres 1g	3%
	Trans / trans 0g	10%	Sugars / Sucres 0g	
	Cholesterol / Cholestérol 0mg		Protein / Protéines 2g	
Calories 60	Sodium / Sodium 110mg	5%		

* % Daily Value / % valeur quotidienne: Vit A 0% Vit C 0% • Calcium 0% • Iron / Fer 6%

CHOIX DE GLUCIDES

Lorsqu'il n'y a pas d'étiquette, ces listes d'aliments peuvent vous aider.

Chaque portion est un choix de glucides (15 grammes de glucides).

(Les aliments ayant moins de 20 calories et 5 grammes de glucides sont considérés comme «exempts». Cela inclut les boissons gazeuses et sans sucre, les édulcorants, les épices et les assaisonnements.)

Grains, Pains, Céréales	Lait et yogourt	Fruits	Légumes	Sucreries et grignotines
<ul style="list-style-type: none"> - 1 on pain (1 tranche de pain, ¼ gros bagel, 1 tortilla de 6") - ½ tasse de haricots secs cuits - 1/3 tasse de pâtes ou de riz - 1 tasse de soupe - ¾ tasse de céréales froides - ½ tasse de céréales cuites 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 tasse de lait - 2/3 tasse de yogourt non sucré (6 on) ou sucré avec un édulcorant non calorique 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 petit fruit frais - ½ tasse de fruits - 1 tasse de melon ou de baies - ½ tasse de jus de fruit - ¼ tasse de fruits secs 	<ul style="list-style-type: none"> - ½ tasse de pommes de terre, pois ou maïs - 3 tasses de légumes crus - 1½ tasse de légumes cuits <p>(Les petites portions de légumes non féculents sont exemptes)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ¾ on grignotines (bretzels, croustilles, 4-6 craquelins) - 1 on grignotines sucrées (2 petits biscuits sandwich, 5 gaufrettes à la vanille) - 1 c. à soupe de sucre ou de miel - ½ tasse de crème glacée

MA CONSOMMATION DE GLUCIDES

Déjeuner : _____:_____ (heure)
 _____ Choix ou grammes de glucides

Collation : _____ Choix ou grammes de glucides

Dîner : _____:_____ (heure)
 _____ Choix ou grammes de glucides

Collation : _____ Choix ou grammes de glucides

Souper : _____:_____ (heure)
 _____ Choix ou grammes de glucides

Collation : _____ Choix ou grammes de glucides

Pour une orientation vers un diététiste, ou pour plus de renseignements à propos de la planification des repas, contactez le diététiste de votre localité ou Les diététistes du Canada à www.dietitians.ca

La plupart des femmes ont besoin d'environ **3-4 choix de glucides** (45 à 50 grammes de glucides) à chaque repas. Les hommes en ont généralement besoin de **4-5** (60 à 75 grammes de glucides). Si vous prenez des collations, **1-2 choix de glucides** (15 à 30 grammes de glucides) sont raisonnables. La quantité de choix de glucides qui vous convient dépend de votre taille et de votre niveau d'activité

Une alimentation saine est plus que de seulement calculer les glucides.

Manger une variété d'aliments, notamment 5 portions de fruits et de légumes, 6 portions de grains (3 de grains entiers), 2 portions de produits laitiers faibles en gras. Les aliments des groupes viande et gras n'affectent pas directement la glycémie. Faites des choix sains pour votre cœur, et restez en bonne santé.