

Méthode simplifiée de calcul des glucides pour la gestion du diabète



Cette méthode de calcul des glucides vous offre de la flexibilité lors de la planification de vos repas. Elle tient surtout compte des aliments qui contiennent des glucides parce que ce sont ceux qui font le plus augmenter votre glycémie. Les étapes suivantes vous aideront à calculer les glucides et à contrôler votre glycémie. Une diététiste professionnelle vous guidera en ce sens.

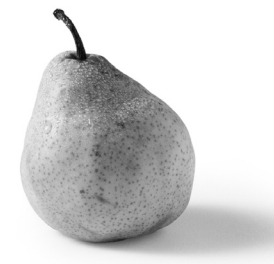


Étape 1 Faites des choix santé

- ◆ Savourez une variété de légumes, fruits, produits à grains entiers, produits laitiers à faible teneur en lipides et viandes et substituts lors de vos repas. Cela vous aidera à rester en santé.
- ◆ Consommez de faibles quantités de lipides ajoutés de façon à contrôler votre poids et votre taux de cholestérol sanguin.
- ◆ Consommez des portions vous permettant d'atteindre ou de conserver un poids santé.

Étape 2 Surveillez les glucides

- ◆ Votre organisme transforme les glucides en glucose. Cela fait augmenter votre glycémie.
- ◆ On retrouve les glucides dans de nombreux aliments dont les produits céréaliers, les féculents, les fruits, certains légumes, les légumineuses, le lait et les substituts du lait, les aliments sucrés et de nombreux aliments préparés.
- ◆ Les viandes et substituts, la plupart des légumes et les matières grasses renferment peu de glucides. Des portions modérées de ces aliments ont peu d'effets sur la glycémie.



Étape 3 Fixez-vous un objectif pour les glucides

- ◆ Votre diététiste vous aidera à fixer un objectif quant aux grammes de glucides à consommer à chaque repas ou collation. Ce vous nombre peut demeurer le même d'un jour à l'autre ou être adapté en fonction de vos besoins.
- ◆ Essayez de respecter votre objectif à 5 grammes près lors de vos repas et collations.



Étape 4 Calculez la quantité de glucides

- ◆ Notez tout ce que vous mangez et buvez au long de la journée.
- ◆ Assurez-vous d'indiquer les quantités (portions). Vous aurez peut-être besoin de tasses à mesurer et d'une balance pour plus de précision.
- ◆ Notez les grammes de glucides fournis par ces aliments et boissons.
- ◆ Pour connaître la teneur en glucides des aliments, consultez la ressource *Guide pratique*, les emballages des aliments, des tables de composition des aliments, les fiches fournies dans les restaurants ou divers sites Web.



Étape 5 Vérifiez les effets sur votre glycémie

- ◆ Consultez votre équipe de soins de santé pour ajuster votre glycémie de façon à éviter l'hyperglycémie et l'hypoglycémie.

Comment calculer la quantité de glucides à partir du

tableau de la valeur nutritive

La quantité de glucides contenue dans l'aliment est indiquée dans le tableau de la valeur nutritive.

Valeur nutritive			
Pour une portion de 90 g (2 tranches)			
Quantité	% Valeur quotidienne		
Calories 170			
Lipides 2,7 g	4 %		
saturés 0,5 g	5 %		
+ trans 0 g			
Cholestérol 0 mg			
Sodium 200 mg	8 %		
Glucides 36 g	13 %		
Fibres 6 g	24 %		
Sucres 3 g			
Protéines 8 g			
Vitamine A 1 %	Vitamine C	0 %	
Calcium 2 %	Fer	16 %	

- ♦ La quantité de glucides correspond à la portion indiquée. Mangez-vous une portion plus grosse, plus petite ou la même portion ? Comparez la portion que vous mangez à celle indiquée pour calculer la quantité de glucides que vous consommez.
- ♦ La quantité totale de glucides, exprimée en grammes, apparaît en premier. Ce chiffre inclut l'amidon, les sucres et les fibres. (La quantité d'amidon n'est pas indiquée séparément.)
- ♦ Étant donné que les fibres ne font pas augmenter la glycémie, il faut soustraire la quantité de fibres de la quantité totale de glucides (p. ex. 36 g de glucides – 6 g de fibres = 30 g de glucides disponibles).

Comptons les glucides ! Exemple de calcul des glucides

ALIMENT	PORTION	GRAMMES DE GLUCIDES	CHOIX DE GLUCIDES
Exemple – Un sandwich pour le dîner			
Pain de blé entier*	2 tranches	30 g	2
Poitrine de poulet	2 oz/60 g	0	0
Margarine	1 c. à thé/5 mL	0	0
Bâtonnets de carottes*	½ tasse/125 mL	0	0
Raisins verts*	½ tasse/125 mL	15 g	1
Lait*	1 tasse/250 mL	15 g	1
Thé/café	1 tasse/250 mL	0	0
TOTAL		60 g	4 choix
Inscrivez tout ce que vous avez mangé et bu.			
TOTAL			

*Tiré de la ressource *Guide pratique*, 2005

Pour de plus amples informations sur l'étiquetage et la façon de calculer les glucides et les fibres, veuillez consulter le site Web de l'Association canadienne du diabète : diabetes.ca.