

AUTOMNE/HIVER



# Vie saine

*Bien vivre avec le diabète*



## LAIT ET SUBSTITUTS

- > **Le calcium et la vitamine D** aident l'organisme à produire des os et des dents solides et à les maintenir en bon état.
- > **Le lait, les produits laitiers et les boissons fortifiées à base de soja** sont de bonnes sources de calcium. Le jus d'orange fortifié en est une autre, MAIS boire du jus de fruits fait aussi grimper le taux de sucre sanguin – même ½ tasse contient 15 g d'un glucide à action rapide. On trouve aussi du calcium en petites quantités dans les légumes verts, les amandes, le tahini, les noix de soja, le tempeh et le tofu fabriqué avec un coagulant à base de calcium. Toutefois, le calcium dans certains aliments comme les amandes, la rhubarbe et les épinards n'est pas facilement absorbable. Pour combler vos besoins en calcium, vous devez consommer du lait et des substituts. Ce n'est pas réaliste d'essayer de les combler en mangeant seulement des légumes verts et d'autres aliments qui n'en renferment qu'une infime quantité.
- > **Les sources de vitamine D** sont le lait de vache, certaines boissons à base de soja et de riz, la margarine, certaines céréales et le poisson en conserve (avec les arêtes). La plupart des gens doivent se forcer pour consommer volontairement des aliments riches en vitamine D. Santé Canada recommande aux plus de 50 ans de prendre tous les jours un supplément de 400 UI de vitamine D, en plus de suivre les lignes directrices pour une saine alimentation.
- > **Rappelez-vous que dans votre plan de repas** une portion de lait et de substituts contient 15 grammes de glucides.

## CÉRÉALES ET FÉCULENTS

- > **Les glucides sont** une source d'énergie rapide et facile à absorber. **Les fibres** qu'on retrouve dans les grains entiers donnent une sensation de satiété durable, tout en contribuant à ralentir la libération des glucides dans le sang. De plus, elles sont bonnes pour la santé du système digestif.
- > **Comme les céréales et les féculents** sont riches en glucides, il est important que vous déterminiez avec un diététiste agréé (DA) ou un éducateur agréé en diabète (EAD) combien de portions vous devriez en prendre par jour.
- > **Mangez des grains entiers** plus souvent pour augmenter votre apport en fibres. Les pains, les céréales et les pâtes de grains entiers sont faciles à trouver dans la plupart des épiceries.



## FRUITS ET LÉGUMES

- > **Vitamines, minéraux, antioxydants et fibres** sont parmi les nombreux éléments essentiels d'une saine alimentation qu'on trouve dans les fruits et les légumes.
- > **L'Association canadienne du diabète** recommande un apport quotidien de 25 à 50 grammes de fibres; pensez alors aux fruits et légumes pour vous assurer d'avoir tout ce qu'il vous faut. Les aliments à haute teneur en fibres sont notamment les choux de Bruxelles, la citrouille, les épinards, les carottes, les poires, les mûres et les pommes.
- > **Les légumes contenant moins de 5 grammes de glucides** par portion sont considérés comme sans glucides, mais n'oubliez pas de tenir compte des 15 grammes de glucides que contient chaque portion de fruit.



## AUTRES CHOIX

- > **Limitez votre consommation d'aliments et de boissons riches en calories, en matières grasses, en sucre et en sel**, comme les sucreries, les boissons gazeuses, les pâtisseries et les grignotises. En en mangeant moins, vous pourrez mieux contrôler votre taux de sucre sanguin... et votre poids.
- > **Un diabétique végétarien** peut continuer à manger avec plaisir. Si ce n'est pas encore fait, prenez rendez-vous avec un diététiste agréé (DA) ou un éducateur agréé en diabète (EAD) pour établir votre propre plan de repas inspiré du **Guide** de L'Association canadienne du diabète. Ce plan comblera vos besoins nutritionnels en vous aidant à rester en santé et en vous offrant une foule de choix délicieux !

