

Le diabète

En attendant votre rendez-vous en nutrition



Vous venez d'apprendre que vous avez le diabète. Vous allez devoir changer votre façon de manger et d'autres habitudes de vie. Cela vous permettra de limiter les effets de la maladie sur votre santé.

Pourquoi me remet-on cette fiche?

Vous allez bientôt voir une nutritionniste qui vous aidera à faire de bons choix.

En attendant ce rendez-vous, cette fiche vous explique ce que vous devez savoir et vous donne de nombreux conseils.

Pourquoi dois-je faire tous ces changements?

Le diabète limite la quantité de sucre (ou « **glucides** ») que votre corps peut changer en énergie. Le sucre que vous mangez s'accumule donc dans votre sang sous forme de **glucose**, ce qui cause les symptômes de la maladie. Le taux de sucre dans le sang s'appelle la glycémie.



IMPORTANT

Pour ne pas avoir une glycémie trop haute, vous devez limiter la quantité de glucides que vous prenez.

Les glucides ne se trouvent pas que dans les sucreries et les desserts. Il y en a aussi dans les produits à base de céréales (pain, céréales pour le petit-déjeuner, etc.), les légumineuses (lentilles, pois chiches, etc.), les produits laitiers (lait, yogourt, etc.) et les fruits. Soyez à l'affût!

Que puis-je faire pour bien contrôler ma glycémie?

Prenez ces bonnes habitudes pour les repas :

- > Mangez 3 repas par jour espacés de 4 à 6 heures.
- > Si vous avez faim entre les repas, prenez une petite collation (ex. : un fruit ou un yogourt) au besoin.
- > Mangez à votre faim, sans plus.



Cuisinez le plus souvent possible des plats faits avec des aliments frais plutôt que préparés.

Voici quelques conseils sur ce que vous pouvez manger.

À VOLONTÉ

- eau (plutôt que toute autre boisson)
- légumes



EN QUANTITÉ MODÉRÉE

- produits céréaliers riches en fibres (ex. : pain à grains entiers, riz brun)
- légumineuses
- fruits frais



EN PETITE QUANTITÉ

- noix
- graines



Est-ce qu'il y a des choses à ne pas faire ?

Pour éviter de faire grimper votre glycémie, évitez de :

- grignoter entre les repas
- prendre des boissons ou des aliments sucrés (ex. : jus, boissons gazeuses et aux fruits, thé glacé, laits et cafés aromatisés, desserts, sucreries)
- manger des aliments frits
- boire beaucoup d'alcool (ne dépassez pas 1 ou 2 verres par jour)



Que va m'apporter la consultation en nutrition ?

La nutritionniste vous explique le lien entre ce que vous mangez et votre diabète. Elle vous aide ainsi à faire de meilleurs choix.

Elle va créer avec vous un programme de repas personnalisé. Celui-ci vous aidera à mieux contrôler votre glycémie et votre poids. Parlez-en à vos proches pour qu'ils ne vous offrent pas des aliments qui ne conviennent pas.

N'ayez crainte! Vos goûts et votre culture seront pris en compte.

À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions ?

En tout temps, vous pouvez appeler Info-Santé, au 8-1-1.



RESSOURCES UTILES

Amicale des diabétiques du CHUM :
> amicaledesdiabetiques.ca

Diabète Québec :
> diabete.qc.ca
Vivre avec le diabète → Alimentation

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal chumontreal.qc.ca