

Tous les 1ers jeudis du
mois de 10h à 12h

Les jeudis du Diabète

Les collations et le resucrage



« Atelier – Animation diététique »
LE JEUDI 14 AVRIL 2016

L'index glycémique

Chaque aliment possède un index glycémique différent. Cet index est l'effet produit par la quantité de sucre, contenu dans l'aliment, sur l'organisme. Il reflète la vitesse de digestion et d'assimilation des glucides. On classe les index glycémique en 3 groupes :

- ✓ Peu hyperglycémiant : ils ont peu d'effet sur la glycémie car le sucre arrive plus lentement dans l'organisme
- ✓ Moyennement hyperglycémiant : ils ont un effet modéré sur la glycémie
- ✓ Fortement hyperglycémiant : ils ont un effet important sur la glycémie car le sucre arrive très rapidement dans l'organisme.

Il est donc conseillé pour une personne diabétique de consommer des aliments peu hyperglycémiant ou moyennement hyperglycémiant.

L'index glycémique est influencé par plusieurs facteurs :

- ✓ La cuisson

<i>Très hyperglycémiant</i>	<i>Moyennement hyperglycémiant</i>	<i>Peu hyperglycémiant</i>
Pâtes bien cuites		Pâtes al dente

- ✓ La présence de fibres : plus l'aliment est riche en fibre, plus son index glycémique est bas car il est moins vite assimilé

<i>Très hyperglycémiant</i>	<i>Moyennement hyperglycémiant</i>	<i>Peu hyperglycémiant</i>
	Riz blanc	Riz complet

- ✓ La présence de graisses : elles permettent de tamponner l'effet hyperglycémiant des aliments

<i>Très hyperglycémiant</i>	<i>Moyennement hyperglycémiant</i>	<i>Peu hyperglycémiant</i>
Pain + confiture	Pain + Matière grasse + Fromage blanc	



- ✓ La granulométrie et la structure : plus l'aliment est modifié, plus son effet sur la glycémie est important

<i>Très hyperglycémiant</i>	<i>Moyennement hyperglycémiant</i>	<i>Peu hyperglycémiant</i>
Jus de pomme	Compote	Pomme

- ✓ La mixité du repas :

<i>Très hyperglycémiant</i>	<i>Moyennement hyperglycémiant</i>	<i>Peu hyperglycémiant</i>
Pomme de terre		Pomme de terre + viande + légume



Les collations

Les collations sont à prévoir dans une journée alimentaire entre les repas et en fonction du schéma insulinaire. Pour un schéma basal prandial (4 injections), les collations ne sont pas obligatoires sauf dans le cas où vous avez l'habitude de prendre une collation, si vous pratiquez une activité physique ou si votre glycémie au coucher est basse.

Les fruits

Ils sont en général moyennement hyperglycémiant. Il faut par contre faire attention à certains fruits qui sont très hyperglycémiant comme la banane, la prune, les cerises, les raisins, les fruits exotiques et les fruits au sirop.

Une orange (150g) = 2 kiwis OU mandarines OU clémentines OU nectarines OU pêches

1 pomme OU poire

½ pamplemousse

250g de fraises

200g de melon OU pastèque

125g d'ananas OU de fruit en boîte au jus (sans sucre ajouté)

3 prunes OU abricots

1 verre de jus de tomates ou de légumes

Les légumes

Ils n'ont pas d'effet sur la glycémie. Des crudités, un potage (sans pâtes, sans vermicelles, sans pomme de terre), un jus de légumes peuvent être pris en collation.



Les féculents

Les féculents comme la pomme de terre, le pain, les pâtes, le riz... sont la principale source d'énergie. Il est intéressant pour les personnes diabétiques de préférer les féculents riches en fibres (pain gris, pain complet, pâtes complètes,...) aux céréales raffinées. Premièrement, ils ont un effet de satiété plus important et deuxièmement, ils ont un index glycémique plus bas.

25 g de céréales natures = 1 betterfood

2 à 3 galettes de riz

2 petits beurrés OU cracottes OU biscottes OU biscuit au son OU biscuit au fructose

1 tranche de pain

Les viandes, volailles, poissons, œufs

Les charcuteries et préparations de poissons ne sucent pas.

Les produits laitiers

Le lait, les fromages, les yaourts ont peu d'effet sur la glycémie s'ils sont sans sucres. Il faut donc les choisir maigres et/ou édulcorés.

125 ml de lait ½ écrémé = 125ml de lait ½ écrémé aromatisé au cankao

125g de yaourt maigre nature ou aux fruits édulcoré

125ml de pudding, semoule, crème de riz maison édulcorées

125ml de fromage blanc maigre ou aux fruits édulcorés

2 à 3 babybel

30 à 40g de fromage



Les occasionnels

Les biscuits, le chocolat, les pâtisseries, les bonbons... sont des aliments à consommer de temps en temps car ils n'ont pas d'intérêt nutritionnel et sont riches en sucre, graisse et en calories. Ils sont moyennement voire très hyperglycémiant. Si vous désirez consommer un aliment fort sucré, comme un morceau de tarte, veillez à le manger à la suite de votre repas et non seul.

➤ Les biscuits

Veillez à bien lire les étiquettes en choisissant votre biscuit afin de choisir un biscuit contenant moins de 150 kcal.

Il est préférable de consommer des biscuits dont les glucides totaux sont élevés car cela signifie qu'ils sont riches en sucres complexes et moins gras. Il faut également vérifier que les sucres simples soient inférieurs à la moitié des glucides totaux.

La quantité de fibres est également importante et doit être le plus élevé possible.

Il est également possible d'avoir recours aux biscuits contenant des édulcorants.

Conseil : Favorisez les biscuits secs plutôt que les biscuits moelleux ou les biscuits garnis de sirop, de pulpe de fruits, de compote qui peuvent faire grimper davantage la glycémie.

➤ Le miel

Il n'est pas conseillé aux personnes diabétiques, ils contiennent de 80 à 82% de glucides totaux.

➤ Le chocolat

Il s'agit d'une source de calories importante car il contient une certaine quantité de graisse et de sucres. Il existe des chocolats dits de régime ou sans sucre ajoutés, ils sont donc édulcorés.

Autrefois le chocolat était interdit pour les diabétiques. Maintenant, l'avis est plus nuancé. Même s'il a un index glycémique bas, il ne faut pas en abuser.

Conseil : Plus le chocolat est riche en cacao, plus il est calorique car il contient moins de glucides mais plus de graisses. Si l'envie de chocolat, vous prend, préférez une petite quantité (10g) d'un chocolat le moins sucré, le moins gras et le moins calorique possible.



Les édulcorants

Ce sont des substances naturelles ou de synthèse qui donne une saveur sucrée.

!!! Attention à ne pas confondre saccharose et sucralose car ils ont des effets totalement différents sur l'organisme !!!

<i>Saccharose</i>	<i>Sucralose</i>
Nom scientifique du sucre blanc ou du sucre de table	Edulcorant Exemple : Canderel, SugarSlim
Extrait de la canne à sucre ou de la betterave sucrière	Produit à partir de saccharose
Pouvoir sucrant = 1 (référence)	Pouvoir sucrant = 500 à 600
Calorique, soit 4 kcal/g	Acalorique
Elève la glycémie	N'élève pas la glycémie
Peut favoriser les caries dentaires	Ne favorise pas les caries dentaires

10 g de Canderel à base de sucralose remplace 100g de sucre

Les personnes diabétiques peuvent utiliser sans crainte le sucralose pour donner une saveur sucrée à leurs aliments et à leurs préparations. Néanmoins, les aliments lights ne sont pas spécialement conseillés pour les personnes diabétiques. En effet, les aliments dits « light » peuvent prendre cette dénomination lorsque leur valeur énergétique ou un de leur composant nutritionnel est réduit d'au moins 30%. Il est donc important de lire correctement les étiquettes.



Comment puis-je me resucrer en cas d'hypoglycémie ?

Les hypoglycémies et hyperglycémies sont le reflet d'un diabète mal équilibré. Cela peut provoquer des complications dégénératives au niveau des reins, de la vue et des maladies cardio-vasculaires. Mais aussi des complications infectieuses telles que les infections virales, les plaies et le pied diabétique.

Une personne est en crise d'hypoglycémie lorsque son taux de sucre dans le sang est de 50 mg/dL. Le but premier à la suite de cette crise est de remonter la glycémie rapidement en absorbant une quantité adéquate de glucides.

Le glucose a un effet sucrant élevé et permet l'élévation de la glycémie, c'est pourquoi on l'utilise pour resucrer en cas d'hypoglycémie. Il est donc important pour une personne diabétique de toujours disposer de tablettes de glucose/dextrose ou d'une boisson sucrée sur soi. On les trouve facilement dans les pharmacies, les épiceries ou les grandes chaînes de distribution.

La quantité de glucides recommandée en cas d'hypoglycémie est de plus ou moins 15 grammes sous forme liquide ou sous forme de tablettes glucose/dextrose. Vous pouvez par exemple vous resucrer grâce à environ :

- ✓ 150 ml de limonades sucrées (!!!Pas de limonade light qui ne permettent pas d'élever la glycémie!!!)
- ✓ 150 ml de jus de fruits
- ✓ 1 à 2 cuillère à soupe de sirops de fruits (grenadine, menthe, citron,...) dans un petit verre d'eau
- ✓ 3 morceaux de sucres dilués dans un petit verre d'eau, de café, de thé ou de tisane
- ✓ 2 à 4 DextroEnergy ou GlucoTabs

Il n'est pas très intéressant de se resucrer avec du chocolat ou des biscuits. Ils contiennent, en plus des sucres, des graisses qui ralentissent l'absorption des sucres. Afin de savoir si le resucrage a été suffisant, contrôlez-vous 30 minutes après le resucrage. Dans le cas où la glycémie reste inférieure à 100 mg/dL vous pouvez éventuellement reprendre un morceau de sucre.

Il ne faut donc en aucun cas tenter de vous resucrer avec un produit light qui n'influencera pas votre glycémie !



Dans le cas où l'hypoglycémie se produit avant le repas, il est conseillé de se resucrer avec environ 15 grammes de glucose (voir ci-dessus) et d'ensuite consommer son repas afin de compléter vos réserves en sucres. Si l'hypoglycémie est éloignée du repas, il est conseillé de se resucrer avec environ 15 grammes de glucose (voir ci-dessus) et d'ensuite consommer des sucres à assimilation plus lente, c'est-à-dire :

- ✓ 1 fruits frais (ni cuit, ni en jus)
- ✓ 1 biscuit
- ✓ ½ tartine beurrée avec un peu de confiture ordinaire
- ✓ 1 biscotte
- ✓ 1 petit ravier de crème ou de semoule
- ✓ 1 yogourt aux fruits

!!! Rien ne sert de se resucrer trop fortement car vous risquer de passer d'une hypoglycémie à une hyperglycémie !!!

