



# les meilleurs conseils pour débuter

## 1 | connaissez vos glucides

La première étape du comptage des glucides consiste à savoir d'où ils proviennent. Dans notre alimentation, les quatre principales sources de glucides sont les céréales, les fruits, le lait et le yogourt, ainsi que les sucreries.

Le tableau de valeur nutritive est la façon la plus précise de savoir si un aliment contient des glucides.

Faites énormément attention à la grosseur de la portion. Correspond-elle à la quantité que vous prévoyez manger? Sinon, il faut calculer la grosseur de votre portion en multipliant ou en divisant.

Nutrition Facts	
Per 90 g serving (2 slices)	
Amount	% Daily Value
Calories 170	
Fat 2.7 g	1 %
Saturated 0.5 g + Trans 0 g	5 %
Cholesterol 0 mg	
Sodium 200 mg	8 %
Carbohydrate 36 g	13 %
Fibre 6 g	24 %
Sugars 3 g	
Protein 8 g	
Vitamin A 1 %	Vitamin C 0 %
Calcium 2 %	Iron 16 %

## 2 | connaissez vos portions

Une portion de glucides, ou « choix », est définie comme étant une quantité d'aliment qui contient **15 g de glucides**. Pour connaître la grosseur d'une portion de glucides, vous pouvez utiliser le tableau de valeur nutritive ou le document Guide pratique qui vous a été remis, ou faire une estimation visuelle (voir au verso de cette feuille). Exemples de choix :

**céréales : 1 choix**= 1 tranche de pain, ¼ bagel, ½ muffin anglais, ½ tasse de pâtes, 1/3 tasse de riz, ½ pomme de terre moyenne

**fruits : 1 choix** = 1 fruit moyen, 1 petite banane, 2 tasses de fraises, 15 raisins, 2 kiwis moyens, 2 prunes moyennes, ½ mangue, ¼ tasse de fruits secs

**lait et yogourt : 1 choix** = 1 tasse de lait 1 %, ½ tasse de lait au chocolat, ¾ tasse de yogourt

## 3 | fixez vos limites

Les besoins diffèrent d'une personne à l'autre. Un nutritionniste peut vous aider à déterminer la quantité de choix de glucides dont vous avez besoin chaque jour. Sinon, vous pouvez vous en tenir aux principes de base. Par ex. :

- Si vous avez un petit appétit, visez 2 ou 3 choix de glucides/repas.
- Si vous avez plus d'appétit, visez 3 ou 4 choix de glucides/repas.
- Comme collation l'après-midi ou en soirée, savourez 1 choix de glucides.

N'oubliez jamais de répartir vos choix de glucides tout au long de la journée.

## 4 | évaluez

Surveillez toujours votre taux de glycémie pour évaluer l'incidence des aliments que vous mangez sur votre contrôle du diabète.

Si votre taux de glycémie est trop élevé 2 heures après avoir mangé (>9 mmol/l) ou avant votre prochain repas (>7 mmol/l), il est possible que vous ayez consommé trop de glucides ou que votre dose de médicaments contre le diabète doive être réévaluée.

## existe-t-il de bons glucides?

Oui! Le comptage des glucides n'est que la moitié de la bataille!

En choisissant de bons glucides, vous resterez en bonne santé. Ils aident à contrôler :

- 1 | le taux de glycémie;
- 2 | le taux de cholestérol;
- 3 | l'appétit;
- 4 | le risque de souffrir de maladie cardiaque.

## pour choisir un bon glucide

- 1 | L'**index glycémique** est une échelle qui classe les choix de glucides selon leur effet sur l'augmentation du taux de glycémie. L'index aide à déterminer quels sont les bons et les mauvais glucides.
- 2 | Choisissez plus souvent des aliments ayant un index glycémique faible à moyen.
- 3 | Limitez votre consommation d'aliments à index glycémique élevé.
- 4 | Parmi les aliments ayant un **index glycémique faible à moyen**, on trouve le pain de blé entier, les pâtes de blé entier, l'orge, les lentilles, le riz brun, l'avoine et les patates douces. La plupart des légumes et des fruits ainsi que le lait à faible teneur en gras ont aussi un faible index glycémique.
- 5 | Parmi les aliments ayant un **index glycémique élevé**, on trouve le pain blanc, les céréales en flocons, le riz à grain court, les galettes de riz, les bonbons et les sucreries.

# conseils pour le comptage des glucides

## 1 | servez-vous de l'étiquette

Utilisez toujours les valeurs nutritives de l'étiquette si elles sont indiquées. Cette étiquette est votre source d'information la plus précise.

## 2 | comptez les grandes quantités

Vous devrez peut-être compter la quantité de légumes racines (carottes/courges) s'il y en a plus de 2 tasses.

## 3 | tenez compte des fibres

Les fibres n'augmentent pas le taux de glycémie. Elles doivent donc être soustraites du nombre total de glucides.

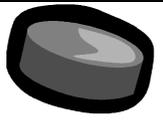
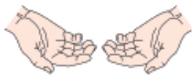
## 4 | prenez en compte les alcools de sucre

Les alcools de sucre doivent aussi être soustraits du nombre total de glucides. La plupart des alcools de sucre (pas tous) terminent en « ol ». Par exemple, mannitol, sorbitol, xylitol, polydextrose.

## 5 | soyez un détective créatif

Servez-vous des balances de cuisine, des livres et de l'Internet pour connaître la teneur en glucides des aliments. Essayez la balance nutritionnelle Salter pour connaître le nombre de glucides dans une quantité précise de vos aliments préférés. Visitez [www.calorieking.com](http://www.calorieking.com) pour connaître le nombre de glucides dans tout type d'aliment, des mets cuisinés maison à ceux de la restauration rapide. Essayez de trouver des livres qui traitent expressément du comptage des glucides et des calories (par ex., Calorie King: Calorie, Fat, & Carbohydrate Counter [Roi des calories : compteur de calories, de gras et de glucides]).

# portions en un coup d'oeil

1/3 tasse	
1/2 tasse	
1 tasse	
portion de 2 tasses de légumes	
1 portion de fruit moyenne	
1 oz	
portion de viande de 3 oz (sans les doigts)	
portion de viande de 3 oz	
1 portion de gras de 1 c. à thé	

## à la longue, vous atteindrez la perfection

repas	aliment consommé	qté de glucides	total
déjeuner	1 muffin anglais au blé entier 2 c. à thé de beurre d'arachide ½ t. de jus d'orange	____g ____g ____g	____g
collation	¾ t. de yogourt édulcoré artificiellement	____g	____g
dîner	1 sandwich à la salade de thon (2 oz thon, 2 tranches de pain de blé entier, 2 c. à thé de mayonnaise légère) ½ t. de petites carottes 1 t. de lait écrémé	____g ____g ____g	____g
collation	½ pomme moyenne	____g	____g
souper	3 oz de poitrine de poulet 1 t. de salade 1 c. à soupe de sauce à salade faible en calories 1 t. de riz 3 biscuits à l'arrow-root	____g ____g ____g ____g ____g	____g
collation	5 amandes 1 kiwi	____g ____g	____g

Avez-vous obtenu 180 g de glucides?