



DIABÈTE *points* SAILLANTS

Bien vivre avec le diabète : Bien manger

Il est important de bien manger pour assurer une bonne santé et un mieux-être. Si tu manges la bonne quantité de nourriture saine, tu es moins susceptible de développer le diabète. Bien manger aide aussi à contrôler la présence du sucre dans le sang (taux de glycémie) des personnes atteintes du diabète. Bien manger signifie :

Choisir une variété d'aliments :

Manger différentes sortes de nourriture saine comme le blé entier (par exemple, l'avoine et l'orge), les fruits et légumes, les produits laitiers pauvres en graisses et les viandes sauvages et maigres.

Boire beaucoup d'eau :

Boire au moins 6 à 10 verres d'eau par jour.

Manger des aliments riches en fibres :

Manger des aliments qui contiennent beaucoup de fibres, comme les pains et les céréales de blé entier, des haricots secs ou des haricots en conserve, des fruits et légumes.

Manger de petits repas et prendre des collations plus souvent pendant la journée :

Assure-toi de ne pas transformer les collations en repas. Voici des idées-collations saines :

- ◆ un morceau de fruit et un morceau de fromage allégé
- ◆ des légumes et une trempette faible en gras
- ◆ un petit bol de soupe
- ◆ du yogourt
- ◆ un petit morceau de fromage allégé et quelques craquelins au blé entier.

Pour obtenir de l'information, contacte ton fournisseur de soins de santé.

La plupart des gens ont besoin de 3 petits repas et de 2 à 3 collations saines par jour. Pendant la journée, tu dois manger au moins toutes les 6 heures.

Manger moins de prêt-à-manger, de boissons gazeuses régulières, de croustilles (chips) et de tablettes de chocolat :

Plusieurs prêt-à-manger ont beaucoup de gras cachés; tente d'en manger moins. Les boissons gazeuses régulières et une consommation élevée de jus pris entre les repas augmentent trop les sucres dans le sang. Essaie de manger des collations saines comme les fruits et légumes au lieu de croustilles et de tablettes de chocolat.

Manger moins de gras :

Si tu manges beaucoup d'aliments riches en graisse, tu vas peut-être engraisser. Et si tu prends du poids, il est difficile de contrôler la quantité de sucre dans ton sang.

Manger ces aliments plus souvent :

- ◆ viandes maigres (de l'épicerie ou viandes traditionnelles)
- ◆ fruits et légumes
- ◆ pains et céréales de blé entier
- ◆ lait et yogourt faibles en gras.

Manger ces aliments moins souvent :

- ◆ croustilles, cheezies
- ◆ viandes à sandwich, hot-dog
- ◆ beurre, margarine, graisse et huile
- ◆ tablettes de chocolat et desserts.

C'est quoi, le diabète?

Le diabète est une condition permanente où le corps ne produit pas assez d'insuline, où le corps ne peut utiliser l'insuline qu'il produit. Le corps a besoin d'insuline pour transformer le sucre de la nourriture en énergie.

Initiative sur *le Diabète* chez les Autochtones

N° de cat. H21-195/2002-5
ISBN: 0-662-66480-9



Santé
Canada Health
Canada

Pour plus de détails consultez le www.santecanada.ca/diabete

Canada