

# Les glucides dans mon alimentation et la lecture des étiquettes

Alimentation de la personne vivant avec le diabète ou le prédiabète

## Les aliments contiennent :

**Glucides** (sucres)

Protéines

Lipides (gras)

Vitamines et minéraux

Eau



**Les glucides représentent une source d'énergie** facilement utilisable par le corps. Environ la moitié de l'énergie utilisée par le corps doit provenir des glucides.

En présence de diabète, le corps utilise mal l'énergie qui circule sous forme de sucre dans le sang. Il faut donc gérer la quantité de glucides consommés pour avoir des glycémies dans les valeurs cibles.

## Les glucides sont essentiels à votre corps. Il faut apprendre à :

- choisir des glucides de bonne qualité;
- surveiller la grosseur des portions consommées;
- bien répartir les glucides dans la journée.

## Où sont cachés les glucides?

Les aliments avec une bonne qualité nutritive :

- Les féculents : pain, pâtes, riz, couscous, maïs, pomme de terre, orge, flocons d'avoine ainsi que tous les produits à base de céréales ou de farine;
- Les fruits;
- Les produits laitiers (lait, yogourt);
- Les légumineuses (haricots, pois chiches, lentilles, etc.).

Les aliments avec une moins bonne qualité nutritive :

- Les sucreries et sucres ajoutés;
- Les desserts sucrés;
- Les breuvages sucrés.

## Lecture des étiquettes

La liste des ingrédients indique tous les ingrédients contenus dans un aliment en ordre décroissant de poids. Si vous retrouvez le sel au début de la liste d'ingrédients, l'aliment est donc très salé.

**Les synonymes du mot « sucre »** à trouver dans la liste des ingrédients :

glucose, lactose, sucrose, maltose, dextrose, saccharose, levulose, dextrine, sucre inverti, sirop, mélasse, etc.

Les valeurs du tableau sont calculées en fonction de la grosseur de la **portion suggérée**.

 **Toujours comparer la portion réellement consommée à la portion suggérée.**

**Vérifiez la quantité de glucides\*.**

Par exemple, 15 à 20 g de glucides correspond à un fruit ou une tranche de pain. Nous pouvons considérer que c'est une quantité de glucides adéquate pour une collation ou un dessert.

\* **Pour calculer le contenu en glucides qui influence votre glycémie :**

1. Repérez la quantité totale de glucides qui comprend entre autres les fibres, les sucres et l'amidon (ce dernier est rarement inscrit).
2. Soustrayez les fibres de la quantité totale des glucides en prenant l'exemple du tableau de valeur nutritive à votre droite : 18 g de glucides totaux - 2 g de fibres = 16 g de glucides qui augmentent la glycémie.

**18 g** de glucides totaux – **2 g** de fibres =  
**16 g** de glucides qui **augmentent la glycémie**



Valeur nutritive	
Pour 1/2 tasse (87 g)	
<b>Calories 80</b>	% valeur quotidienne
<b>Lipides 0,5 g</b>	1 %
Saturés 0 g	
+ trans 0 g	
<b>Glucides 18 g</b>	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
Amidon	
<b>Protéines 3 g</b>	
<b>Cholestérol 0 mg</b>	0 %
<b>Sodium 0 mg</b>	0 %
Vitamine A	2 %
Calcium	0 %
Fer	2 %
Vitamine C	10 %

