



ADCES7 Self-Care Behaviors™

ALIMENTATION SAINE

L'alimentation saine est un mode de consommation d'aliments de haute qualité et à forte densité nutritionnelle, en quantités permettant d'améliorer la santé et le bien-être. Un modèle d'alimentation saine contient une variété de légumes colorés, de fruits, de céréales complètes, de produits laitiers, de sources maigres de protéines et d'huiles, tout en limitant au maximum le sel, les sucres ajoutés, les gras saturés et les gras trans.

mur de mots

SUIVEZ VOTRE ALIMENTATION

Tout ce que vous mangez ou buvez peut avoir une incidence sur votre glycémie (sucre), votre tension artérielle, les lipides dans votre sang (comme le cholestérol) et votre poids. Comment comprendre tout cela ? L'un des moyens consiste à suivre ce que vous mangez, au moins pendant quelques jours, jusqu'à ce que vous commenciez à voir des schémas qui vous aident à décider des changements que vous pourriez choisir de faire.

Utilisez des applications mobiles, des carnets de notes papier, ou tout ce qui vous convient le mieux. Vous pouvez atteindre vos objectifs en matière de poids et de bien-être en trouvant le bon équilibre entre les calories et les autres nutriments vous permettant d'atteindre vos objectifs. Le suivi pour identifier les tendances permettant de réduire votre apport calorique global est le meilleur moyen de déterminer comment créer cet équilibre.

ASSOCIEZ-VOUS À VOTRE ÉQUIPE DE SOINS

Vous vous posez probablement de nombreuses questions sur les choix alimentaires sains, par exemple comment inclure vos aliments et boissons préférés, les sorties au restaurant, la préparation de repas et de snacks sains, ce qu'il faut manger quand on fait de l'exercice, quand on voyage ou lors d'événements familiaux.

En matière d'alimentation saine, il n'existe pas de modèle alimentaire unique qui convienne à tout le monde. Travaillez avec votre spécialiste de soins et d'éducation en matière de diabète et avec votre diététicien agréé pour élaborer un plan qui correspond à ce que vous aimez et qui répond à vos besoins en matière de santé.



Santé cardiométabolique :

Garder son cœur et ses vaisseaux sanguins en bonne santé et bien gérer son prédiabète ou son diabète.

Aliments denses sur le plan nutritionnel :

Aliments qui contiennent une grande quantité de vitamines et de minéraux dans une quantité relativement faible de nourriture.

Les Glucides comprennent les amidons, les fibres et les sucres. On les trouve dans le lait, les fruits et les jus, les légumes, le riz, les céréales, le pain, les haricots et les lentilles, le sucre et le miel.

Les protéines sont composées d'acides aminés qui sont les éléments de base pour réparer et maintenir un corps sain. On les trouve dans le lait, le fromage, la viande, la volaille, le poisson, les œufs, les noix et le soja.

Les matières grasses :

Source d'énergie concentrée que l'on trouve dans les huiles, les noix, les pâtes à tartiner, les olives, les avocats, les graines de lin, le beurre d'arachide et les sauces à salade. Les matières grasses contiennent deux fois plus de calories par gramme de nourriture que les protéines et les glucides.



LES SPÉCIALISTES DES SOINS ET D'ÉDUCATION EN MATIÈRE DE DIABÈTE ET LES DIÉTÉTICIENS AGRÉÉS PEUVENT VOUS AIDER À :

- Fixer des objectifs réalistes et réalisables en matière d'alimentation saine.
- Examiner vos registres alimentaires pour y déceler les tendances et vous aider à déterminer les petits changements qui peuvent vous aider à atteindre vos objectifs en matière de santé.
- Élaborer un plan de repas qui s'intègre dans votre routine quotidienne.
- En savoir davantage sur les portions et les tailles de portions qui vous conviennent.
- Comprendre comment utiliser l'étiquette d'information nutritionnelle pour faire des choix sains.
- Apprendre à compter les glucides.
- Découvrir les sources de sel et de gras saturés dans les aliments que vous mangez et les petits changements qui peuvent vous aider à atteindre vos objectifs concernant votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Adapter votre plan de repas en fonction de l'activité physique, des vacances et des voyages.
- Trouver des applications pour suivre ou rechercher les qualités nutritives.



Question : Les personnes diabétiques peuvent-elles manger du sucre ?

Réponse : Oui, avec modération. Les sucres sont un type de glucides qui sont comptés dans le total des grammes de glucides. Les aliments et les boissons tels que le lait, les fruits et les légumes féculents (comme les pois, le maïs et les pommes de terre) qui contiennent des sucres naturels vous apportent plus que de simples calories. Ils contiennent des nutriments plus sains que les chips ou les biscuits. Les sucres ajoutés sont différents et figurent sous la rubrique « Glucides dont sucres » sur l'étiquette de valeur nutritive. Ils comprennent le sucre qui a été ajouté à l'aliment pendant sa transformation.

FAIRE DES CHOIX SAINS : COMMENCER

MANGER CES ALIMENTS PLUS SOUVENT		LIMITER CES ALIMENTS	
LÉGUMES NON AMYLACÉS	légumes à feuilles, haricots verts, concombres, carottes, choux-fleurs, choux de Bruxelles, etc.	SUCRE AJOUTÉ	bonbons, boissons contenant des calories, produits de boulangerie et desserts.
PROTÉINE MAIGRE	poisson (saumon, thon, cabillaud, poisson-chat, sardines, truite et autres), poulet, dinde, œufs, noix et aliments à base de soja	VIANDES À FORTE TENEUR EN MATIÈRES GRASSES	bœuf, peau de volaille, côtes, bacon, saucisses, charcuterie et viandes transformées comme le salami, la mortadelle et les hot-dogs.
MATIÈRES GRASSES SAINES	les huiles végétales comme l'huile d'olive ou l'huile de canola.	LES ALIMENTS RICHES EN GRAS SATURÉS	beurre, saindoux, huiles tropicales (noix de coco, palme), glaces et desserts.
FRUIT	petit fruit comme une pomme, une orange, une pêche ou une poire ; petite portion de baies.	SNACKS SALÉS	pommes chips, frites, cornichons, soupes en conserve et sel de table.

APPRENDRE À LIRE UNE ÉTIQUETTE DE VALEUR NUTRITIVE

L'étiquette de valeur nutritive peut vous aider à prendre de bonnes décisions en matière d'alimentation et de boisson. Apprenez à lire l'étiquette des aliments pour vous guider dans vos choix en comparant des aliments et des choix similaires. Consultez votre spécialiste de soins et d'éducation en matière de diabète et votre diététicien nutritionniste agréé pour obtenir des conseils.

Informations nutritionnelles	
8 portions par contenant	
Portion	55 g (2/3 tasse)
Quantité par portion	
Calories	230
Valeur quotidienne* (%)	
Total des matières grasses 8 g	10 %
Gras saturés 1 g	5 %
Gras trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 160 mg	7 %
Total des glucides 37 g	13 %
Fibres alimentaires 4 g	14 %
Total des sucres 12 g	
Comprend 10 g de sucres ajoutés	20 %
Protéine 3 g	
Vitamine D 2 mcg	10 %
Calcium 260 mg	20 %
Fer 8 mg	45 %
Potassium 240 mg	6 %

* Le % de la valeur quotidienne (VQ) indique la quantité d'un nutriment contenu dans une portion de nourriture qui contribue à l'alimentation quotidienne. Un total de 2 000 calories par jour est utilisé pour les conseils nutritionnels généraux.

Cette étiquette indique qu'une portion correspond à 55 g (2/3 tasse). Cependant, il y a 8 portions par contenant. Si vous mangez le contenu du contenant au complet, il faudrait multiplier toutes les valeurs par 8 pour voir les bons totaux pour tous les composants.

La quantité totale de glucides tient compte des sucres et des fibres. Si vous comptez les glucides, c'est le chiffre auquel il faut faire attention.



Ce que vous mangez, votre niveau d'activité et les médicaments que vous prenez agissent ensemble pour vous aider à atteindre vos objectifs en matière de soins du diabète. Une alimentation saine a une grande incidence sur la gestion de votre diabète et implique des compétences importantes, telles que

- mesurer les aliments pour vous familiariser avec vos portions ;
- déterminer les bonnes portions pour vous ;
- lire les étiquettes ;
- choisir le moment des repas en fonction de la prise de vos médicaments ;
- connaître ou compter les aliments riches en glucides que vous mangez pour mieux comprendre leur impact sur votre glycémie ;

Les services d'éducation et de soutien à l'autogestion du diabète (DSMES) enseignent ces compétences à leurs participants. Les diététiciens nutritionnistes agréés possèdent également cette expertise et peuvent vous aider. Demandez à votre prestataire de vous recommander un diététicien afin que vous puissiez créer votre propre plan personnalisé d'alimentation saine pour gérer au mieux votre diabète. Vous le méritez !

Pour savoir comment un spécialiste de soins et d'éducation en matière de diabète peut vous aider, consultez le site DiabetesEducator.org/LivingWithDiabetes.

Pour en savoir plus sur ce sujet et sur d'autres comportements permettant une meilleure gestion du diabète, consultez le site DiabetesEducator.org/ADCES7.