

Gérer la glycémie en comptant les glucides

Dans cette lettre d'information, nous expliquerons comment le décompte des glucides, c'est-à-dire le nombre de grammes de glucides pris au cours d'un repas, peut permettre de contrôler la glycémie.



Une alimentation équilibrée composée d'aliments sains (fruits, légumes, céréales complètes et protéines maigres) est importante pour tout le monde, mais les aliments peuvent affecter différemment les personnes atteintes de diabète de type 1 (DT1).

Lorsque vous mangez, les glucides se décomposent en glucose pour donner de l'énergie à votre corps et votre taux de sucre dans le sang augmente.

- Les personnes atteintes de DT1 doivent prendre de l'insuline pour compenser l'augmentation de la glycémie due aux glucides contenus dans leur alimentation.
- Afin de faire correspondre votre dose d'insuline à la quantité de glucides que vous consommez, vous devez savoir exactement combien de grammes de glucides votre repas contient.
- Vous pouvez demander à votre médecin de vous indiquer un « rapport insuline/glucides » à utiliser à chaque repas.

Exemple de rapport insuline/glucides : si le ratio d'une personne est de 1 à 10, cette personne devra prendre 1 unité d'insuline pour 10 grammes de glucides consommés.

Vous pouvez savoir la quantité de glucides que contient un aliment en lisant son étiquette nutritionnelle. Assurez-vous simplement de noter également la taille de la portion. Une petite balance alimentaire ou un récipient gradué peut vous aider à déterminer la quantité de nourriture dont vous avez besoin.

Certains aliments n'ont pas d'étiquettes, comme les fruits ou les légumes frais, mais il existe des applications et des sites Web qui peuvent vous aider à calculer la teneur en glucides.

La quantité de protéines et de graisses que vous consommez peut également affecter la glycémie en modifiant la rapidité avec laquelle votre corps absorbe les glucides. Le port permanent d'un glucomètre ou la vérification manuelle de votre glycémie peuvent vous aider à comprendre comment différents aliments affectent votre glycémie.

Parlez-en à votre médecin de l'étude qui pourra vous donner plus d'informations sur le décompte des glucides.

Pour en savoir plus sur l'étude FABULINUS, adressez-vous au médecin de l'étude.

Nous vous remercions de votre constant soutien à l'étude FABULINUS !

Nutrition Facts*	
6 servings per container	
Serving size	1 cup (230g)
Amount per serving	
Calories	250
% Daily Value*	
Total Fat 12g	14%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 8mg	3%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 11g	
Vitamin D 4mcg	20%
Calcium 210mg	16%
Iron 4mg	22%
Potassium 380mg	8%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

*Il s'agit d'un exemple d'étiquette nutritionnelle. L'étiquette nutritionnelle de votre pays est peut-être différente.