

Vous êtes atteint de diabète?

Simplifiez la planification de vos repas en comptant vos glucides^{1†}

Pour une personne diabétique, la planification des repas peut être un véritable casse-tête. Mais l'utilisation d'une méthode de calcul des glucides vous offre plus de flexibilité. Elle pourrait ainsi vous permettre de savourer ce dessert que vous vouliez tant... vous n'avez qu'à inclure le nombre de grammes de glucides correspondant dans la quantité de glucides permise. N'oubliez pas de surveiller votre glycémie périodiquement et d'en consigner les valeurs, comme vous l'a recommandé votre médecin, et ce, afin de vous assurer que vous contrôlez bien vos glucides.

Un plan de repas personnalisé, mis au point par votre diététiste, vous aidera à déterminer la quantité exacte de glucides que vous pouvez consommer par repas ou par collation².



Quantité de glucides (en grammes) permise par repas^{3†}

Sexe	Pour perdre du poids	Pour maintenir le poids	Pour les personnes actives
Femme	45 à 60 g	60 à 75 g	75 à 90 g
Homme	60 à 75 g	75 à 90 g	75 à 105 g

Vous devriez essayer de respecter votre objectif à 5 grammes près lors de vos repas et collations².

† Si vous devez prendre une collation, diminuez la quantité de glucides lors des repas. D'après le *Implementing Group and Individual Medical Nutrition Therapy for Diabetes* de l'American Diabetes Association, 2002².

Le calcul des glucides en trois étapes faciles²

1. La « quantité » indiquée correspond à la portion indiquée. Comparez la portion que vous mangez à celle indiquée pour calculer la quantité de glucides réelle.
 2. Trouvez la quantité totale de glucides indiquée : 26 g. Ce chiffre inclut les sucres, les fibres et l'amidon (la quantité d'amidon n'est pas indiquée séparément).
 3. Comme les fibres ne font pas augmenter la glycémie, soustrayez la quantité de fibres de la quantité totale de glucides :
26 - 3 = 23 g de glucides disponibles.
- Les aliments gras, les viandes et substituts ainsi que la plupart des légumes n'ont généralement pas à être calculés.

Comptez sur Glucerna®

Des études cliniques ont montré que Glucerna favorise le maintien de la glycémie^{4,5§}.

- Faible indice glycémique⁶ et mélange exclusif de glucides à libération prolongée.
- Offert sous forme de boisson nutritive à prendre comme substitut de repas (24 grammes de glucides) ou de tablette à prendre comme collation (18 grammes de glucides)⁶.



Glucerna
for People with Diabetes

Le calcul des glucides et le tableau de la valeur nutritive

Product A			
Nutrition Facts			
Per 2 slices (64 g)			
Amount	% Daily Value		
Calories 140			
Fat 1.5 g	2 %		
Saturated 0.3 g	4 %		
+ Trans 0.5 g			
Cholesterol 0 mg			
Sodium 290 mg	12 %		
Carbohydate 26 g	9 %		
Fibre 3 g	12 %		
Sugars 2 g			
Protein 5 g			
Vitamin A 0 %	Vitamin C 0 %		
Calcium 4 %	Iron 10 %		

† Les personnes qui utilisent la méthode de calcul des glucides ont quand même suivi un plan de repas sain et équilibré.
§ Comparativement aux boissons nutritives et aux tablettes ordinaires.

Références : 1. Carb Counting. American Diabetes Association, site Web (www.diabetes.org) consulté le 27 avril 2006. 2. Méthode simplifiée de calcul des glucides pour le contrôle du diabète. Association canadienne du diabète, août 2005. 3. Franz MJ, Reader D, Monk A. Implementing Group and Individual Medical Nutrition Therapy for Diabetes. American Diabetes Association, 2002. 4. Nicholson S, Garvey WT, Wallace P, et al. Postprandial glucose and insulin responses to dextrin-containing medical nutritional bars in persons with type 2 diabetes mellitus. *Diabetes* 2001;50(suppl 1):A366. 5. Fix BM, Lowe W, Cockram DB, Craig LD. Effect of a liquid nutritional supplement containing a novel carbohydrate system on glucose tolerance in subjects with type 2 diabetes. *Ann Nutr Metab* 2001;45(suppl 1):277. 6. Données internes.