

Gestion du diabète

Restez en bonne santé.

- Prenez rendez-vous avec votre **nutritionniste du CHN** pour parler de votre régime alimentaire.
- Prenez **un petit repas** ou un encas toutes les 3 ou 4 heures. N'oubliez pas aussi de prendre un **petit-déjeuner**.
- Mangez de **petites portions de glucides** (pain, riz, pommes de terre, pâtes, maïs, bananes plantain, fruits).
- Remplissez **la moitié de votre assiette de légumes verts comme de la salade ou du brocoli** au déjeuner et au dîner.

Buvez de l'eau.

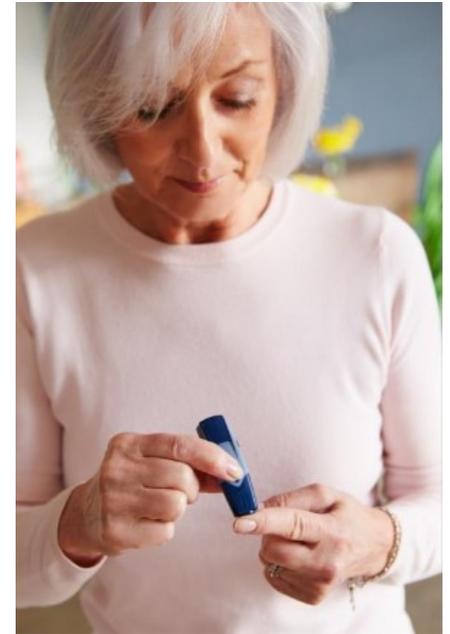
- Buvez au moins **8 verres d'eau** par jour.
- Limitez les boissons très sucrées comme les jus de fruits, les sodas ou le thé glacé sucré.

Mangez des protéines.

- Mangez des **aliments riches en protéines et peu gras** comme du poulet sans peau, de la dinde sans peau, du poisson, des œufs, du yaourt, du fromage frais à 1 % de matière grasse et du tofu. Limitez votre consommation d'aliments frits.

Contrôlez votre glycémie.

- Demandez à votre médecin combien de fois par jour vous devez contrôler votre glycémie.** Voici des indications pour la plupart des adultes (à l'exception des femmes enceintes).



	Objectif
Avant les repas	Entre 80 et 130
2 heures après les repas	Moins de 180

À quoi doit ressembler mon repas ?

Petit déjeuner : 125 ml de flocons d'avoine nature cuits avec 125 ml de lait écrémé, 125 ml de compote de pomme sans sucre ajouté, 62,5 ml de noix hachées et une cuillère à café de cannelle en poudre. Si votre glycémie est élevée, remplacez par 1 ou 2 œufs et une petite portion de fruits.

Encas en milieu de matinée : un bâtonnet de fromage.

Déjeuner : 1 sandwich à la dinde avec du pain complet, de la salade, des tomates, de la mayonnaise allégée et 12 mini carottes en accompagnement.

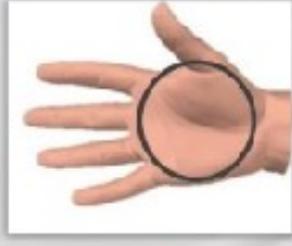
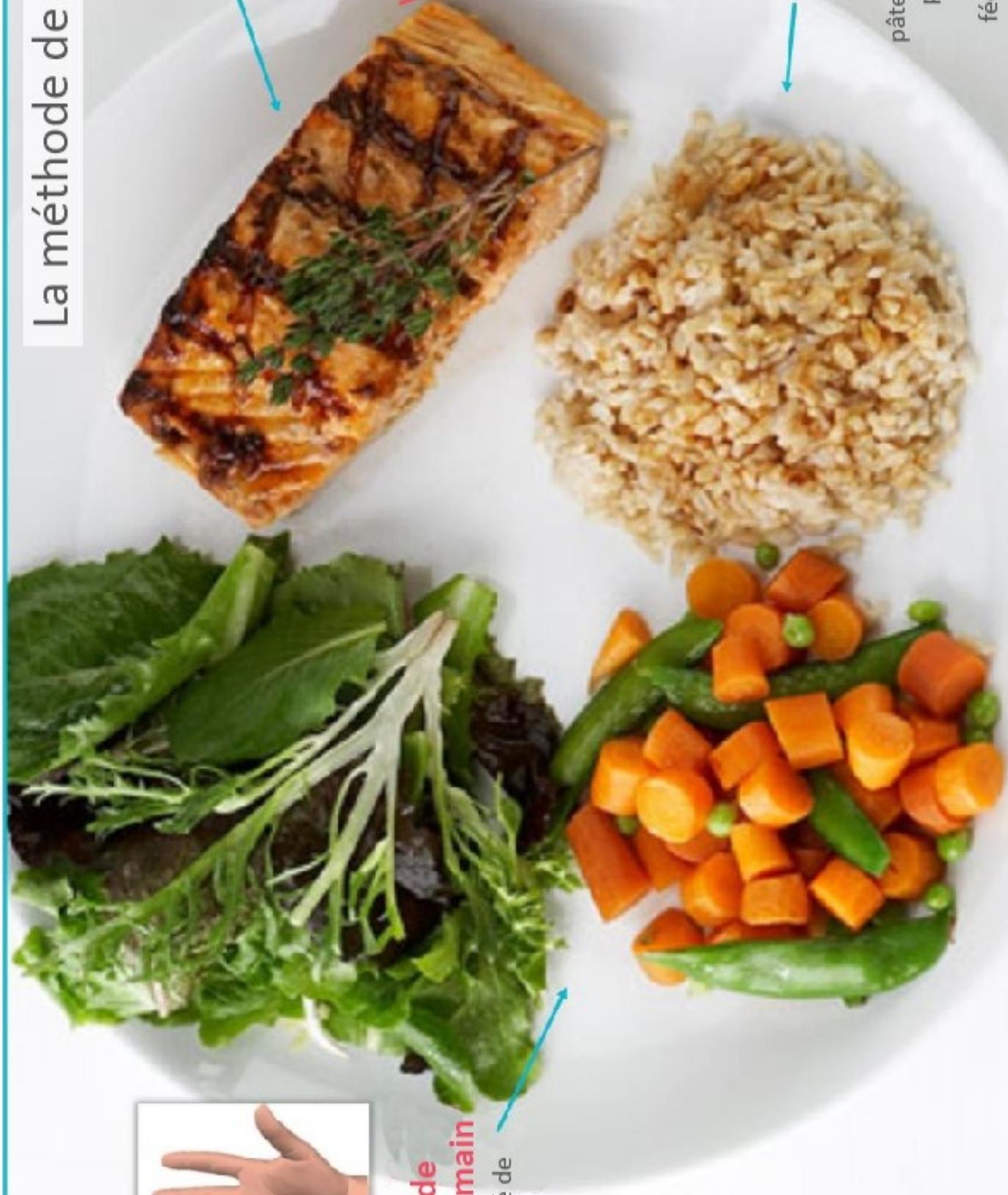
En cas dans l'après-midi : 250 ml de myrtilles ou de fraises (ou d'un autre fruit frais).

Dîner : 113 grammes de poulet sans peau (un morceau de la taille de votre paume), 1/2 assiette de salade avec un filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique, et une petite pomme de terre cuite au four ou une portion de riz complet de la taille de votre poing. Si votre glycémie est élevée, ne mangez ni pomme de terre ni riz.

Encas avant le coucher : yaourt allégé avec une poignée d'amandes nature.

À quoi ressemble un repas équilibré ?

La méthode de l'assiette



**Taille de
votre paume**

Quantité de
viande maigre
et de protéines



**Taille de
votre poing**

Quantité de riz,
pâtes, maïs, céréales,
pommes de terre,
petits poids,
féculents et graines



**Taille de
votre main**

Quantité de
légumes