



Comment faire de Pâques une fête adaptée au diabète ?



On peut raisonnablement se sucrer le bec à Pâques même si on est diabétique. La règle de d'or à suivre est d'être raisonnable sur les quantités et de remplacer la quantité de glucides d'un repas ou d'une collation par le chocolat.

Règle #1

Un aliment de 15g glucides en sucre rapide peut être consommé en prenant ce 15g dans le plan alimentaire de l'enfant (ex. remplacer 15g dans le repas ou en collation).

Règle #2

Idéalement consommer ces sucres rapides au repas car le bol alimentaire est plus important (i.e. viande, légumes) qu'à la collation. Sinon, accompagner la collation d'aliments contenant des protéines ou du gras (ex. fromage, jambon, lait (en comptant les glucides du lait: 6g pour 125 ml) qui sert alors de bol alimentaire pour ralentir l'absorption du sucre.

Car 15g de sucres rapides (ex. bonbon, jus de fruit) pris seuls font monter la glycémie en 15 minutes. C'est pourquoi ces aliments sont utilisés seuls pour traiter les hypoglycémies.



un popsicle 15g, 1/3 tasse soda (15 g glucides) = Idéal pour traiter les hypoglycémies, mais mauvaise collation si pris seul. C'est bien mieux si ces aliments accompagnent un repas!



Barre crème glacée (15g glucides incluant des protéines) = Bonne collation

1. Les protéines et les gras:

Les protéines et les gras se digèrent très lentement (2-3 heures) et ralentissent l'absorption des glucides durant tout ce temps. C'est pourquoi on conseille de compléter le traitement des hypoglycémies avec une protéine pour conserver l'efficacité du sucre plus longtemps si l'hypo survient plus d'une heure avant un repas. **Pour ces raisons, le chocolat n'est pas considéré comme un sucre rapide étant donné sa concentration élevée en gras. Il n'est donc pas indiqué pour traiter les hypoglycémies.**

Par contre, le chocolat pourrait être pris en collation sans problème comparativement aux bonbons car il n'augmente pas aussi rapidement la glycémie.

Une chose importante à savoir est que le chocolat au lait contient 60% de glucides, par exemple une petite poule de 25g faite par chocolat Vadeboncoeur contient donc 15g de glucides et peut facilement remplacer une collation avec un bon verre de lait.

Il existe aussi de belles figurines en chocolat sans sucre ajouté fait par les **Chocolateries Lulu** (distribué dans les pharmacies ou magasins spécialisés) contenant un pourcentage plus faible en glucides que les chocolats réguliers (i.e. 3g à 9g par 30g). Il faut toutefois savoir que le chocolat sucré au *maltitol* ou *mannitol* peut être laxatif si absorbé en trop grande quantité (i.e. > 30g par jour pour l'adulte) et coûte généralement 2 à 3 fois plus cher que le chocolat régulier.



Il n'y a aucun aliment interdit dans un régime diabétique si:

on respecte la quantité (15g glucides prise sur le plan alimentaire)

**et le moment pour le manger
(idéalement au repas ou en collation)**

et qu'on accompagne le tout de protéines.

Voir le site des glucomâîtres pour les valeurs nutritives de plusieurs marques de chocolat.
http://drsamuel.cyberquebec.com/glucomaitre/valeur_nutritive.htm#paques