

## L'approche diététique dans le traitement du diabète de type 1



Par  
Marie-Hélène Bourdages, diététiste  
avec la collaboration de  
Odette Tardif, diététiste

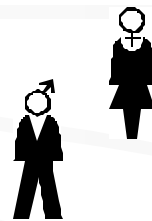
## L'alimentation d'un enfant diabétique

- Basé sur le guide alimentaire canadien
- 3 repas et 3 collations
- Bonne répartition glucidique

- Image du GAC

## Les besoins énergétiques

- Varie selon:
  - âge, sexe, activité physique
- Sources d'énergie
  - les matières grasses
  - les protéines
  - les glucides



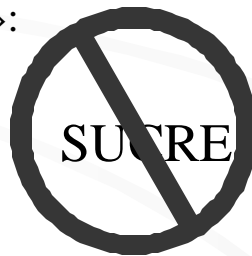
## Définition de glucides:

- Tous les sucres présents dans l'alimentation:
  - glucose
  - fructose
  - lactose
  - amidon
  - fibres



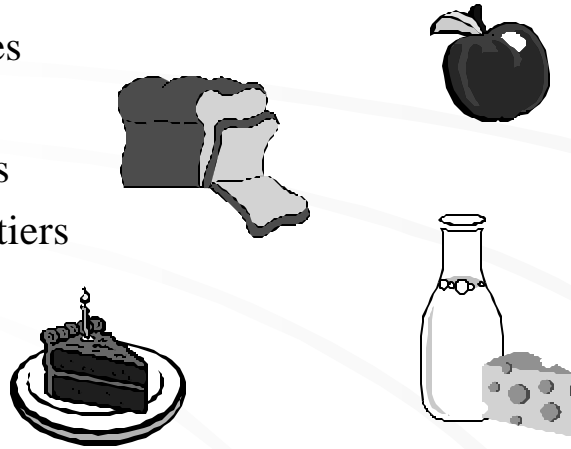
## Substituts de sucres

- Aspartame
- sucralose
- La famille des « itols »:
  - manitol
  - xilitol
  - sorbitol



## Dans quoi retrouve-t-on des glucides

- Les sucreries
- Les fruits
- les féculents
- Produits laitiers



## Le calcul des glucides

- Le système des équivalents
  - une portion = 15 grammes de glucides
- Le calcul des glucides
  - le système des équivalents
  - table de valeur nutritive
  - étiquettes des produits



## Exemple de portions d'aliment = 15g glucides

Féculents	Fruits	Lait	Sucreries
1 tranche de pain	1 fruit moyen	125 ml yogourt aux fruits	3 bonbons durs
4 biscuits secs ou 1 petit muffin	½ tasse de jus	2 x 60g Minigo	1 c. table de miel ou sucre
7 biscuits soda ou Ritz	½ tasse de fruits en conserve	250 ml lait	1 popsicle de 75 ml

## L'étiquetage nutritionnel

- Les glucides totaux: sucres simples, complexes et les fibres
  - les amidons
  - les sucres ( sucre des fruits, du lait, sucres raffinés)
  - le sucre (le sucre ordinaire et autres sucres ajoutés tels le glucose, le miel, le sirop de maïs)
  - les fibres

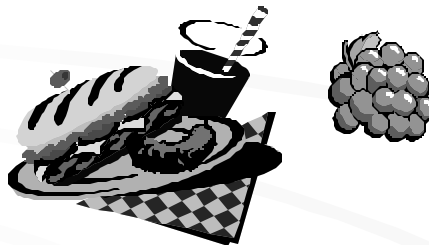
## Les étiquettes

Information nutritionnelle 1 portion = 30g = 4 biscuits		
	Par biscuits	Par portion
Énergie	35 kcal 150 kj	141 kcal 590 kj
Protéines	0.5g	1.9g
Matières grasses	1.4g	5.6g
<b>Glucides</b>	<b>5.2g</b>	<b>21g</b>
<b>Fibres</b>	<b>0.5g</b>	<b>2.0g</b>

## La boîte à lunch

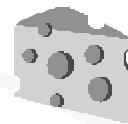
Doit contenir:

- Féculents
- protéines
- légumes
- fruit ou dessert léger (15g glucides)
- Lait (idéalement)



## Les collations

- Une collation doit contenir environ 15 grammes de glucides:
  - un fruit ou équivalent
  - un féculent
- Si il y a une activité physique de prévue:
  - prévoir une plus grosse collation incluant des protéines (ex: un fruit + un ficello)
- Prévoir des collations d'urgence pour les oublis:
  - Fruit to go
  - coupe de fruit en conserve dans leur jus



## Exemple de repas d'un repas pour un enfant de 10 ans

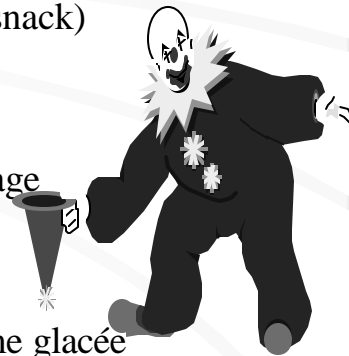
- **Déjeuner**: 2 rôties pain à grains entiers  
beurre d'arachides  
1/2 banane  
1 verre de lait
- **Collation**: 1 pomme
- **Dîner**: 1 jus de légumes  
pâté chinois  
1 yogourt et 4 biscuits secs  
1 verre de lait

## Exemple de repas d'un repas pour un enfant de 10 ans

- **Collation**: 1 petit muffin au son et banane
- **Souper**: 1 tasse de spaghetti  
1/2 tasse sauce à la viande  
salade verte et vinaigrette  
1/2 tasse de crème glacée à la vanille  
1 verre de lait
- **Collation**: 1 rôtie avec du fromage  
1 verre de lait

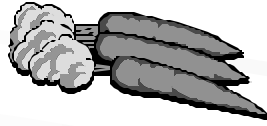
## Collations pour les jours de fête

- Voici des suggestions à 15 grammes de glucides:
  - 15 croustilles
  - biscuits et fromage (Handi-snack)
  - 1/2 tasse de méli-mélo
  - 1 carré Rice krispies
  - Brochettes de fruits et fromage
  - 3 tasses de popcorns
  - 1 petit muffin
  - une mini sandwich à la crème glacée



## Aliments gratuits

- Liqueur diète
- crudités
- jello léger
- jus Crystal léger
- fromage en cubes
- *Noix et arachides* \*



## Hypoglycémie et trousse d'urgence

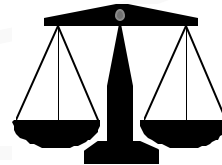
- Conduite en cas d'hypoglycémie
  - Prendre la glycémie
  - Si glycémie  $< 4\text{mmol/l}$  donner 15g glucides (5 comprimés de dextrosol ou 3 tablettes de Glucose BD, 4 onces de liqueur régulière ou 3 c. thé de sucre, miel ou sirop d'érable ou 4 onces de jus)
  - Si glycémie  $< 3\text{ mmol/l}$  donner 20g de glucides



## Hypoglycémie et trousse d'urgence

- Si l'hypoglycémie survient à plus d'une heure d'un repas, donner une collation incluant des protéines
- À conserver à l'école pour urgences:
  - ficello
  - biscuits Ritz au fromage
  - Handi-snak
  - Yogourt
  - Noix et arachides\*

## En résumé



- Alimentation limitée en sucres concentrés
- Conforme au Guide alimentaire canadien
- Horaire prandiale régulière (3 repas + 3 collations)
- Stabilité de la quantité de glucides à l'intérieur des repas et collations
- Coordonner alimentation, insuline et dépense énergétique

Avez-vous des questions?

