

Table des matières

1. Introduction 1
 • Le diabète 9

Aliments qui contiennent des glucides:

2. Produits céréaliers et féculents 13
 • Indice glycémique 22
 • Fibres 24

3. Fruits 29

4. Produits laitiers et substituts 37

5. Autres aliments 43
 • Sucres et édulcorants 47

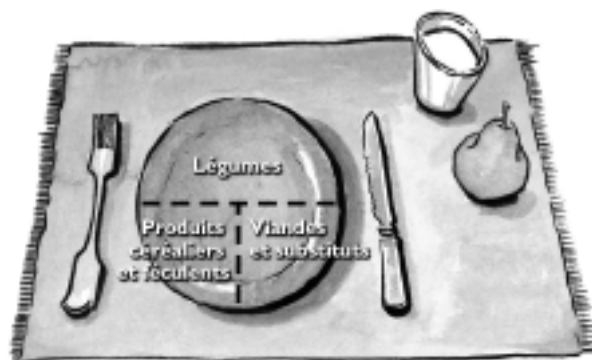
Aliments qui contiennent peu ou pas de glucides:

6. Légumes 51

7. Viandes et substituts 57

8. Matières grasses 65

9. Extras 71



10. Mode de vie sain	75
• Le calcul des glucides – Aussi facile que 1, 2, 3	75
• L'activité physique et le diabète de type 2 – Devenez plus actif	78
• L'adaptation des recettes – Réfléchissez lorsque vous cuisinez	86
• La lecture des étiquettes – Un petit effort pour choisir des aliments sains	93
11. Prenez-vous en charge	101
• L'hypoglycémie – Jusqu'où pouvez-vous aller ?	101
• Lorsque vous êtes malade – Éternuements, sifflements et autres désagréments	104
• Guide d'hospitalisation	107
12. Célébrations	113
• Manger à l'extérieur – Qu'est-ce qu'il y a au menu ?	113
• Alcool + Diabète – Est-ce que j'ai le choix de boire de l'alcool ?	121
13. Populations spécifiques	125
• Section destinée aux Autochtones: Le pouvoir de faire des choix – Trouvez un équilibre qui favorise votre santé	125
• Les enfants atteints du diabète – Le coin des enfants	132
• Le diabète et les maladies rénales – Prenez soin de vos reins	137
• L'alimentation des personnes âgées atteintes du diabète – Toujours jeunes de cœur !	142
• La cuisine végétarienne – Beaucoup plus que des haricots secs et du brocoli !	145
14. Annexes	151
• Ressources	151
• Glossaire	155
• Remerciements	159

Le matériel fourni dans cette ressource est présenté uniquement à des fins d'information et d'éducation. L'Association canadienne du diabète n'a aucunement l'intention de fournir des services ou avis médicaux. Veuillez consulter un professionnel des soins de santé si vous souhaitez discuter de vos propres besoins médicaux.