

Le recours aux substituts de repas pour favoriser la perte de poids chez les personnes diabétiques

Le présent document vous expliquera comment utiliser Glucerna^{MC}, un substitut de repas, pour vous aider à perdre du poids de façon sûre et efficace.

Comment fonctionne le recours aux substituts de repas?

Le recours aux substituts de repas consiste en l'utilisation de produits nutritionnels, tels que des boissons et des barres, pour remplacer des repas ou des collations, habituellement dans le but de perdre du poids. Ces produits :

- sont généralement faibles en calories;
- renferment un mélange équilibré de glucides, de lipides et de protéines;
- procurent des vitamines et des minéraux importants.

Pourquoi choisir Glucerna^{MC} plutôt qu'une autre marque de substitut de repas?

Glucerna^{MC} est conçu pour les personnes diabétiques. Il contient un mélange spécial de glucides à digestion lente. Cela signifie que vous pourriez éprouver moins de pics glycémiques en l'utilisant que vous n'en auriez avec d'autres substituts de repas.

Il existe aussi d'autres produits destinés aux personnes diabétiques que vous pouvez utiliser à la place de Glucerna^{MC}. Vous pourrez discuter des autres options possibles avec votre diététiste.

Que contient 1 bouteille de Glucerna^{MC} ?

- Calories : 225
- Glucides totaux : 27 g
(23 g de glucides disponibles)
- Lipides : 8,2 g
(0,5 g de gras saturés, 0 g de gras trans)
- Protéines : 11 g

Combien de bouteilles de Glucerna^{MC} devrai-je prendre chaque jour ?

De façon générale, vous prendrez Glucerna^{MC} au déjeuner et au dîner.

Pour plus de détails, reportez-vous à l'encart « Votre plan de repas ».



Quels effets le recours aux substituts de repas aura-t-il sur mon diabète?

En perdant du poids, vous pourriez observer une diminution de votre glycémie et avoir besoin de prendre moins de médicaments contre le diabète. Vous devrez surveiller votre glycémie tous les jours et prendre régulièrement rendez-vous avec votre diététiste.

Il est aussi important que vous sachiez comment reconnaître et traiter un épisode d'hypoglycémie. **Ayez des glucides à libération rapide avec vous en tout temps!**

Communiquez avec votre diététiste si vous êtes souvent en état d'hypoglycémie ou si vous avez besoin d'ajuster vos doses de médicaments antidiabétiques.

Ma routine de prise d'insuline/d'antidiabétiques :

Combien de temps vais-je suivre ce programme?

La durée de votre participation à ce programme dépendra du poids que vous désirez perdre. Nous vous encourageons à essayer le programme pendant au moins 3 à 6 mois. Les études menées dans notre clinique indiquent que la perte de poids moyenne enregistrée après 6 mois est d'environ 6 kg (13 lb). Le poids perdu variera cependant d'une personne à l'autre.

Que se passera-t-il quand je serai prêt(e) à arrêter de participer au programme?

Vous prendrez rendez-vous avec votre diététiste, qui élaborera avec vous un programme comprenant l'adoption de saines habitudes alimentaires et la pratique d'activités physiques, pour vous encourager à maintenir votre poids ou à en perdre encore davantage.

À quelle fréquence devrais-je voir ma diététiste?

De façon générale, prenez régulièrement rendez-vous avec votre diététiste et votre infirmière, tous les 3 mois. Votre diététiste pourrait vouloir communiquer plus souvent avec vous, par téléphone, par courriel ou lors de visites à la clinique. Si vous prenez de l'insuline ou des médicaments oraux contre le diabète, qui peuvent entraîner des épisodes d'hypoglycémie, vous discuterez souvent avec votre diététiste, puisque votre dose d'insuline/de médicaments pourrait devoir être changée.

Devrais-je faire de l'exercice?

L'activité physique régulière est un élément clé d'un programme de maintien du poids à long terme. Les études ont montré que les personnes qui font de l'exercice en plus de modifier leur alimentation perdent plus de poids que celles qui n'en font pas. Elles sont aussi plus susceptibles de ne pas reprendre de poids par la suite.

Visez de 30 à 60 minutes d'exercice chaque jour. Commencez par des activités que vous aimez, et augmentez progressivement la cadence.

Nous vous recommandons de prendre rendez-vous avec un kinésologue, qui pourra vous aider à établir un programme d'exercices qui vous convienne!



Rehaussez la saveur de vos légumes

Essayez ces astuces pour rendre vos légumes faibles
en glucides plus appétissants.



Assaisonnez-les

Ajoutez-y :

- des épices, comme le paprika, le poivre de Cayenne ou la muscade;
- des herbes, comme le romarin, le basilic, l'origan ou le thym;
- du poivre noir moulu;
- du citron;
- de la lime;
- de la salsa;
- de l'ail (frais ou en poudre);
- de la sauce piquante;
- du raifort;
- de la moutarde;
- de la vinaigrette sans gras/faible en calories;
- du vinaigre aromatisé, p. ex., à la framboise;
- du fromage parmesan râpé (de 1/2 à 1 c. à thé).

Faites-les rôtir

Cela contribuera à les rendre plus sucrés, à en concentrer la saveur et à leur donner une texture agréable. Faites rôtir vos légumes favoris, quels qu'ils soient, des asperges aux oignons rouges, en passant par les courgettes, les poivrons doux et les champignons.

- Coupez vos légumes en gros morceaux.
 - Vaporisez-les légèrement d'une huile végétale à cuisson en aérosol.
 - Assaisonnez-les de vos herbes ou épices favorites, et ajoutez de l'ail émincé, au goût.
 - Passez au four à 350 °F pendant 15 minutes (pour des légumes coupés mince) ou 45 minutes (pour des morceaux plus épais).
-

Cuisez-les à la vapeur

- Cela aidera à en conserver à la fois les nutriments et la saveur.
- Essayez d'ajouter quelques gouttes de jus de citron ou une pincée de poivre au citron, ou encore un peu de parmesan râpé à vos légumes cuits à la vapeur.

Faites-les griller au barbecue

Cela aidera à faire ressortir la saveur naturelle et le petit côté sucré de vos légumes.

- Coupez vos légumes en tranches épaisses.
- Badigeonnez-les de jus de citron ou vaporisez-les légèrement d'huile végétale à cuisson en aérosol.
- Déposez-les ensuite dans un panier métallique à griller ou enveloppez-les dans du papier d'aluminium, et faites griller à feu moyen au barbecue ou sur un gril électrique d'intérieur.
- Faites griller les légumes de 20 à 25 minutes, en les retournant une fois à mi-cuisson.

Cuisez-les à l'eau bouillante

Faire bouillir les légumes entraîne la perte de certains de leurs nutriments dans l'eau. C'est pourquoi il peut être avantageux de conserver l'eau de cuisson et de l'utiliser ultérieurement pour faire une soupe. Rappelez-vous que les légumes congelés sont une option rapide et facile à préparer, et qu'ils sont tout aussi bons pour vous que les légumes frais.

- Faites bouillir vos légumes préférés dans du bouillon de poulet ou de bœuf à faible teneur en sodium pour ajouter une touche de saveur.
- N'oubliez pas de conserver votre eau de cuisson pour la soupe.

Préparez une soupe aux légumes santé, à faible teneur en glucides, pour plus de variété

- Soupe aux légumes du jardin (voir la recette à la page 7).



Recettes à faible teneur en glucides

Soupe aux légumes du jardin (1 tasse = 1 g de glucides)

(source : Weight Watchers, 2004)

1/3 tasse de carottes, tranchées

1/2 tasse d'oignon, haché

2 gousses d'ail, émincées

3 tasses de bouillon (de bœuf, de poulet ou de légumes) sans gras et faible en sodium

1 1/2 tasse de chou, coupé en morceaux

1/2 tasse de haricots verts

1 c. à soupe de pâte de tomate

1/2 c. à thé de basilic séché

1/4 c. à thé d'origan séché

1/4 c. à thé de sel (facultatif)

1/2 tasse de courgette, coupée en dés

Donne 4 portions

1. Vaporiser le fond d'une grande casserole d'enduit végétal antiadhésif. Y faire revenir les carottes, l'oignon et l'ail à feu doux environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli.
 2. Ajouter le bouillon, le chou, les haricots, la pâte de tomate, le basilic, l'origan et le sel; porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter, à couvert, environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les haricots soient tendres.
 3. Ajouter la courgette et poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes. Servir chaud.
-

Salade grecque au tofu crémeuse (1/6 de recette = 1 g de glucides)

- 1 long concombre anglais, coupé en dés
- 2 tomates moyennes, coupées en dés
- 2 poivrons verts moyens, coupés en dés
- 1/2 oignon blanc ou rouge, de taille moyenne, coupé en dés
- 1/2 tasse de persil, haché
- 2 tasses de fromage feta faible en gras
- 1 tasse d'olives noires

Vinaigrette :

- 1 emballage de 300 g (10,5 oz) de tofu mou
- 1/4 tasse de vinaigre de vin rouge
- 1/3 tasse d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à thé d'origan séché
- 2 c. à thé de basilic séché
- 1/4 c. à thé de sel (facultatif)
- 1/2 c. à thé de poivre
- 1/2 c. à thé de sucre

Donne 6 portions

1. Au robot, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
 2. Mélanger les légumes dans un saladier.
 3. Ajouter la vinaigrette et mélanger juste avant de servir.
-

Et si je ne peux pas suivre le programme tous les jours?

Vous n'êtes pas obligé(e) de suivre le programme chaque jour, mais plus vous le suivrez souvent, meilleurs seront vos résultats. Voici, ci-dessous, quelques idées de repas et de collations que vous pouvez essayer **les jours où vous ne pouvez pas suivre le programme**. Demandez à votre diététiste de vous donner d'autres idées de repas à 30 g et de collations à 15 g de glucides.

Déjeuner (30 g de glucides)

Exemple 1 :

- 2 tranches de pain de blé entier Weight Watchers/Hollywood
- 1 c. à soupe de beurre d'arachide OU 1 œuf dur/poché OU ¼ tasse de fromage cottage faible en gras
- 1 petite banane OU ½ tasse de raisins OU 1 orange moyenne

Exemple 2 :

- 1 tasse de céréales froides (Shredded Wheat, Cheerios™ Multigrain ou Bran Flakes™) OU ¾ tasse de gruau cuit (avec de la cannelle ou un édulcorant artificiel si désiré)
- ½ tasse de lait faible en gras

Exemple 3 :

Boisson fouettée au beurre d'arachide :

- 1 tasse de lait faible en gras
- 1 petite banane (OU 1 tasse de fraises + ½ banane de petite taille)
- 1 c. à soupe de beurre d'arachide
- 2 cubes de glace (ou plus, pour une consistance moins épaisse)
– passer au mélangeur jusqu'à obtenir une consistance lisse

Collation du matin (15 g de glucides)

Voir la liste de collations à la page 11.

Dîner/souper (30 g de glucides)

Exemple 1 :

- 60 à 90 g (2 à 3 oz) (la taille d'un paquet de cartes) de viande maigre, de poisson ou de poulet, cuits au four, grillés ou au barbecue
- 1 tasse de pommes de terre OU 1 tasse de pâtes OU 2/3 tasse de riz brun
- 1 c. à thé de margarine non hydrogénée ou d'huile de canola ou d'olive
- 1 à 2 tasses de légumes faibles en glucides (crus, cuits ou en soupe)

Exemple 2 :

- 1 ½ tasse de soupe aux légumes OU 1 tasse de soupe poulet et nouilles ou bœuf et orge (choisir des options faibles en gras et en sodium)
- 6 biscuits soda au blé entier OU 1 tranche de pain de blé entier
- 1 tranche mince (30 g/1 oz) de fromage partiellement écrémé (à moins de 20 % M.G.) OU 1 tranche mince (30 g/1 oz) de viande maigre
- 1 à 2 tasses de légumes faibles en glucides (crus, cuits ou en soupe)

Exemple 3 :

- 1 muffin anglais de blé entier
- 1 à 2 c. à thé de mayonnaise faible en gras
- ¼ à ½ tasse de thon ou de saumon avec de la laitue/luzerne
- 1 à 2 tasses de légumes faibles en glucides (crus, cuits ou en soupe)

Exemple 4 :

Sandwich du Far West :

- 2 tranches de pain de blé entier grillées
- 1 œuf
- Battre l'œuf et y ajouter ½ tasse de morceaux d'asperges, de poivron, de champignons, d'oignon et de tomate, au choix.
- Ajouter 30 g (1 oz) de fromage partiellement écrémé (à moins de 20 % M.G.) râpé OU 1 tranche mince (30 g/1 oz) de jambon maigre.
- Faire cuire en omelette dans de l'huile à cuisson en aérosol.
- Servir en sandwich dans le pain grillé. Bon appétit!

Collations de l'après-midi et du soir (15 g de glucides chacune)

Voir la liste des collations à la page 11.

Collations (15 g de glucides)

Choisissez l'une des options suivantes :

- 3 tasses de maïs éclaté faible en gras
- 2 biscuits Croquants à la cannelle™ de Dare ou 3 biscuits digestifs
- 4 craquelins Triscuits™ à teneur réduite en gras ou 5 craquelins Breton™ faibles en gras avec 30 g (1 oz) de fromage partiellement écrémé et 1 c. à soupe de salsa
- ¾ tasse de yogourt aux fruits (sans sucre ajouté)
- 2 galettes de riz nature avec 1 c. à soupe de beurre d'arachide léger
- 1 tasse de lait écrémé avec du cacao et un édulcorant artificiel
- 1 tranche de pain grillé avec 1 c. à soupe de beurre d'arachide

Légumes à faible teneur en glucides

Mangez de 1 à 2 tasses de légumes parmi les choix suivants au dîner et au souper :

- germes de luzerne
- asperges
- haricots (verts/jaunes)
- brocoli
- choux de Bruxelles
- chou
- chou-fleur
- céleri
- concombre
- aubergine
- chou frisé
- laitue
- champignons
- radis
- choucroute
- épinards
- tomate
- courgette

Équivalences, systèmes métrique et impérial

250 mL	=	1 tasse
175 mL	=	3/4 tasse
125 mL	=	1/2 tasse
60 mL	=	1/4 tasse
15 mL	=	1 c. à soupe
5 mL	=	1 c. à thé
30 g	=	1 oz

Conseils

- Glucerna^{MC} a meilleur goût lorsqu'il est froid.
- Passez au mélangeur Glucerna^{MC} avec des fruits, du lait ou du yogourt pour en faire une boisson fouettée.
- Mélangez Glucerna^{MC} à du café pour obtenir un moka. Ajoutez de la glace pour un « cappuccino glacé ».
- Si vous avez faim entre les repas, prenez de la soupe aux légumes, du jello léger, des popsicles diète ou des légumes faibles en glucides comme collation.
- Si vous avez soif entre les repas, buvez de l'eau, du thé, du café, des boissons gazeuses diète ou des boissons Crystal Light[®] ou Mio[®].
- Vous trouverez Glucerna^{MC} dans les pharmacies, les épiceries et les grands magasins principaux.
- Visitez le www.Glucerna.ca ou appelez au 1-855-458-2582 pour obtenir de l'information sur les coupons-rabais et les offres spéciales.

Suggestions de la diététiste :
