Questions en nutrition

Josiane Cyr est nutritionniste et directrice du Groupe EFFIscience — info@effiscience.com

1. Quelle est la recommandation nutritionnelle prioritaire à faire à un patient nouvellement diagnostiqué diabétique?

Elle concerne la limitation — et non l'élimination, car ils sont nécessaires — des glucides, sous toutes ses formes :

- Il ne s'agit pas seulement de limiter les desserts ou les sucres concentrés, mais on doit aussi tenir une gestion serrée des féculents (pain, pâtes, pommes de terre, riz, céréales à déjeuner, farines, etc.).
- Des quantités limitées de glucides et une bonne répartition au cours de la journée permettent de réduire les pics glycémiques.
- Le choix d'aliments à indice glycémique bas (légumineuses, légumes et fruits, certains grains entiers) aide à réduire les montées de glycémie.
- Attention aux jus de fruits : leur faible teneur en fibres et leur teneur élevée en sucre en font des aliments hyperglycémiants.

2. Comment s'alimenter pour obtenir les 30 grammes de fibres recommandés quotidiennement?

Les aliments suivants contiennent de grandes quantités de fibres :

- 125 ml (1/2 tasse) de céréales de son : 10 g
- 125 ml (1/2 tasse) de légumineuses : 8 g
- 1 bol de 30 g de céréales complètes : 4 g
- 125 ml (1/2 tasse) de noix et graines : 6 g
- 1 fruit ou 125 ml (1/2 tasse) : 3 grammes
- 125 ml (1/2 tasse) de légumes : 2 g
- 1 tranche de pain complet : 2 g

Il suffit bien souvent d'ajouter une portion de légumineuses et un peu de céréales de son quotidiennement à son menu pour atteindre les quantités recommandées.
En s'assurant d'avoir 3 fruits et 4 légumes chaque jour on atteint aisément les 30 grammes recommandés.
Les graines de lin moulues peuvent compléter l'apport en fibres. Il suffit d'en ajouter graduellement jusqu'à 2 c. à soupe par jour et on obtient ainsi près de 7 grammes de fibres.

3. Quels aliments contiennent des acides gras oméga-3?

Les sources de gras de type oméga-3 peuvent être d'origine végétale ou animale. Du côté du règne végétal, on retrouve :

- La graine de lin et son huile
- L'huile de canola
- La graine de chanvre et son huile
- Les noix de Grenoble.

Les sources animales sont :

- Les poissons gras
- Les fruits de mer
- Les œufs oméga-3
- Le lait enrichi en oméga-3. *Clin*

Faites-nous part de vos questions en nutrition à ***clinicien@sta.ca*** et nous tâcherons d'y répondre dans *Capsules à croquer*!

Références disponibles — contactez *Le Clinicien* à : **clinicien@sta.ca**