



Moisson Rimouski-Neigette

## TRUCS SANTÉ : RÉDUIRE LE SUCRE

En réduisant la quantité de sucre consommée, il est possible de **prévenir ou retarder l'apparition du diabète** chez certaines personnes. Au long terme, la diminution peut aussi aider à **maintenir la santé des yeux, des reins et du cœur**. Chaque petit changement peut avoir un impact. Voici par où commencer!

### COLLATIONS

Consommer des aliments entre les repas peut être bénéfique pour aider à contrôler la faim et éviter les excès alimentaires aux repas.

Consommer des **protéines et des fibres (ex : légumineuses et grains entiers)** peut être une bonne idée étant donné que leur effet sur la faim est plus long que les glucides (sucres).

Voici ci-bas une recette d'hummus maison, combinant protéines et fibres, à utiliser en trempette avec crudités ou tortillas grillés.

### VARIÉTÉS DE SUCRES

Les **sucres** du sirop d'érable, du sucre blanc, du miel et du sirop de maïs apportent tous un effet semblable sur la glycémie. Il n'y en a pas un qui est meilleur qu'un autre au niveau de la santé.

Il existe des **substituts de sucre (ex : stevia, aspartame, saccharine)** pouvant être utilisés avec modération chez les personnes diabétiques. Par contre, il faut s'entraîner à diminuer nos envies d'aliments sucrés et en consommer le moins possible.

### IDÉE DE COLLATION NON SUCRÉE : HUMMUS MAISON

Ingrédients :

- 1 conserve (540ml) de pois chiches cuits rincés et égoutés
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe cumin
- 2 c. à soupe huile d'olive
- 1 c. à soupe (15ml) de jus de citron
- Sel et poivre, au goût
- 1 c. à soupe d'huile de sésame (facultatif)



Mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un pied mélangeur ou d'un robot culinaire jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Ajuster la texture selon votre préférence avec 1 à 4 c. à soupe d'eau. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Se conserve 5 jours au réfrigérateur et 2 mois au congélateur.

### Références :

Diabète BSL, Diabète Québec



## Moisson Rimouski-Neigette

### TRUCS SANTÉ : RÉDUIRE LE SUCRE (SUITE)

Environ 1 personne sur 10 est atteinte de diabète. L'un des moyens pouvant aider au contrôle de la maladie est l'alimentation. N'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé pour plus d'information.

Voici des trucs pour réduire la quantité de sucre dans vos recettes et à l'épicerie.

#### Faible en sucre ne veut pas dire faible en goût!

D'autres ingrédients que le sucre peuvent ajouter de la saveur aux desserts :

- Fruits frais
- Cannelle, muscade
- Cacao en poudre
- Jus ou zeste d'orange, de lime ou de citron
- Essence de vanille, d'amande ou autres

#### Entrenez vos papilles

L'habitude de manger sucré peut être difficile à briser. Allez-y progressivement en apportant **un changement à la fois**. Par exemple, commencez par diminuer vos **portions** de dessert ou diminuer la quantité de sucre mise dans votre **café**.

#### Attention aux jus!

Les jus de fruits, même sans sucre ajouté, contiennent **beaucoup de sucre et peu de fibres**. Préférez vos fruits frais, congelés ou en smoothie. Sous cette forme, ils conservent toutes leurs fibres, qui aident à la digestion et à atteindre la satiété.

#### Muffins et pains dessert :

réduisez la quantité de sucre proposée dans ces recettes de moitié ou remplacez partiellement ou complètement le sucre par de la compote de pommes.

#### Ressources disponibles

##### Diabète Bas-St-Laurent

[www.diabetebsl.com](http://www.diabetebsl.com)

Pour 10\$ par année :

- Services de nutrition et d'accompagnement à l'épicerie;
- Activité physique de groupe;
- Groupes de soutien;
- Éducation;
- Conférences;
- Écoute téléphonique

##### Diabète Québec

[www.diabete.qc.ca](http://www.diabete.qc.ca)

**Gratuit ou payant** (20\$ par année)

- Recettes (gratuites)
- Accompagnement (payant)

#### Références: