

# Guide du calcul des glucides pour la personne vivant avec le diabète

Annexe - Pour les professionnels et professionnelles de la santé



## Annexe – Pour les professionnels et professionnelles de la santé

Cette annexe vous explique les critères qui ont été utilisés pour la conception du *Guide du calcul des glucides pour la personne vivant avec le diabète*.

### Les valeurs nutritives

Pour les aliments qui n'affichent pas de tableau de la valeur nutritive, les valeurs proviennent principalement du [Fichier canadien sur les éléments nutritifs](#) (FCÉN).

Pour les autres, les valeurs de quelques produits du commerce et celles du FCÉN ont été compilées pour obtenir des moyennes.

### Les portions

Pour les aliments avec glucides, les portions contiennent 15 g +/- 3 g de glucides.

Pour les aliments avec peu ou pas de glucides, les portions contiennent 5 g de glucides + / - 1 g de glucides. Lorsqu'aucune portion n'est indiquée, l'aliment consommé dans des quantités habituelles contient moins de 5 g de glucides.

La portion « variable » signifie qu'aucune portion n'a pu être déterminée selon les critères mentionnés plus haut.

## Les symboles

Les aliments sources de fibres et les aliments riches en matières grasses saturées, en matières grasses insaturées et en sodium sont identifiés par des symboles.

Les critères qui ont été utilisés sont **inspirés** de la [réglementation concernant l'étiquetage nutritionnel des aliments emballés](#) de Santé Canada.

- ▶ Tous les fruits, les légumes, les grains entiers et les produits céréaliers à grains entiers ont été identifiés comme des sources de fibres même s'ils ne répondaient pas aux critères. Pour les autres aliments du commerce, les critères de Santé Canada ont été utilisés.
- ▶ Pour les matières grasses saturées, les critères de Santé Canada ont été utilisés.
- ▶ Pour les matières grasses insaturées, il n'existe pas de recommandations officielles. Le symbole a été apposé aux aliments qui sont reconnus comme étant nutritifs et riches en matières grasses insaturées.
- ▶ Pour le sodium, le seuil utilisé (2 000 mg) est plus bas que celui de Santé Canada (2 300 mg) considérant que la population vivant avec le diabète présente un risque élevé de développer des maladies cardiovasculaires.
- ▶ Pour chaque aliment du commerce, plusieurs marques ont été analysées. Dès qu'une marque répondait aux critères du sodium ou des matières grasses saturées, l'aliment était identifié avec le symbole correspondant.

## Autres

Pour les fruits en conserve, les portions indiquées tiennent compte que le jus ou le sirop est consommé.

Des exceptions basées sur le jugement du comité de rédaction ont été faites.

