

L'alcool et le diabète



2011

Que penser de la consommation d'alcool?

En général, les personnes diabétiques peuvent consommer de l'alcool avec modération, mais doivent tenir compte de plusieurs facteurs: la qualité du contrôle de leur diabète, leur type de médication, leur condition médicale sous-jacente (hypertension artérielle, triglycérides élevés), etc.

Parlez-en avec votre médecin, votre nutritionniste ou un autre professionnel de la santé!

Consommation modérée d'alcool

Femmes	1 consommation par jour
Hommes	1 à 2 consommation(s) par jour

Exemples :

1 consommation =	Bière 340 ml (12 onces)
	Vin rouge ou blanc 150 ml (5 onces)

ATTENTION!

L'alcool peut causer une hypoglycémie jusqu'à 24 heures après sa consommation!

Conseils pour éviter l'hypoglycémie

- Évitez de consommer de l'alcool si vous êtes à jeun. De préférence, consommez les boissons alcoolisées avec les repas ou avec une collation.
- Buvez lentement et avec modération.
- Mesurez votre glycémie plus souvent.
- Au besoin, prenez une collation supplémentaire au coucher.
- Informez vos proches que les symptômes de l'hypoglycémie et ceux d'un état d'ébriété sont semblables.
- Portez un signe d'identification (bracelet, pendentif, carte, etc.) mentionnant que vous êtes diabétique.


Limitez votre consommation d'alcool...

Si vous présentez une ou plusieurs des conditions suivantes, il serait prudent de limiter la consommation d'alcool et d'en discuter avec votre médecin.


- **Neuropathie (atteinte des nerfs)**
L'alcool est toxique pour les nerfs et peut augmenter les douleurs, les engourdissements, les picotements et les brûlements.
- **Triglycérides élevés**
La consommation d'alcool peut favoriser une augmentation du taux de triglycérides.
- **Hypertension artérielle**

Des choix sans alcool

Une boisson gazeuse sans sucre (diète) ou une eau de source peuvent remplacer l'alcool : ces choix ne contiennent pas de sucre (glucides).

Un verre de 125 ml de jus de fruit sans sucre ajouté contient  ou 15 g de glucides. « Allongez-le » en lui ajoutant de l'eau de source gazéifiée.


Jus de tomate, de légumes, Virgin Mary ou Ceasar (version sans alcool), soda nature (Club Soda) sont aussi des choix intéressants.

Note : une consommation de bière sans alcool (340 ml ou 12 onces) contient environ  ou 15 g de glucides.

Autres renseignements

- Certaines boissons alcoolisées contiennent des glucides (vins sucrés, digestifs, boissons au vin ou « coolers », bières).
- L'alcool contient aussi des calories. Si vous désirez perdre du poids, il est suggéré de limiter la consommation de boissons alcoolisées.
- L'alcool utilisé dans la cuisson s'évapore en partie selon le temps de cuisson.

Boissons alcoolisées et teneur en glucides (sucre)

Boissons alcoolisées	Quantité	Glucides	Sucre 
BIÈRES			
Bière (0,5 % ou 5 % alcool)	340 ml (12 oz)	11 à 18 g	2 à 4
Bière légère (4 % alcool)	340 ml (12 oz)	6 à 9 g	1 à 2
Bière à faible teneur en glucides	340 ml (12 oz)	2,5 g	½
BOISSONS			
Boissons au vin (cooler)	340 ml (12 oz)	25 à 30 g	5 à 6
Vodka ice ^{MC} , Tornade ^{MC}	340 ml (12 oz)	50 g	10
SPIRITUEUX			
Gin, rhum, rye, scotch, vodka, whisky	45 ml (1,5 oz)	0 g	0
VINS			
Blanc sec (11,5 % alcool)	150 ml (5 oz)	0 g	0
Rouge sec (11,5 % alcool)	150 ml (5 oz)	0 g	0
VINS FORTIFIÉS			
Porto	85 ml (3 oz)	10 g	2
Sherry sec	85 ml (3 oz)	1 g	0
DIGESTIFS			
Brandy, cognac	45 ml (1,5 oz)	0 g	0