



Les restaurants et le diabète



2011

Est-il possible de manger au restaurant si je suis une personne diabétique?

Oui, il est encore possible de profiter de ce plaisir de la vie. Vous devez cependant être vigilant, car plusieurs des choix offerts sont plus gras et plus salés qu'à la maison et les portions sont souvent plus généreuses.

Conseils généraux pour vous aider à faire de meilleurs choix

- Consultez le menu avant d'entrer dans le restaurant.
- Vérifiez si le restaurant offre des menus santé ou des choix de mets réduits en matières grasses.
- Demandez à votre serveur la composition du mets qui vous intéresse. Est-il grillé ou fritté? Quels sont les accompagnements (*frites, légumes, sauce, etc.*)?
- N'hésitez pas à demander des modifications telles que:
 - faire servir la vinaigrette à côté;
 - remplacer les frites par une pomme de terre au four ou du riz vapeur;
 - augmenter la portion de légumes;
 - faire griller ou cuire au four le poisson, les viandes et les volailles plutôt que de les faire paner.

Lorsque vous mangez au restaurant, mesurez plus souvent votre glycémie. Vous saurez ainsi comment vos choix d'aliments influencent votre glycémie.

- Évitez les buffets, car il est parfois plus difficile de limiter les quantités.
- Évitez de consommer du pain en attendant votre repas.

Si vous prenez votre repas plus tard qu'à l'habitude, prenez au besoin une collation et modifiez l'horaire de votre médication.

Calcul de la quantité de glucides


La plupart des personnes diabétiques doivent estimer la quantité de glucides à chacun des repas. Voici quelques exemples :

Exemples de choix d'aliments au restaurant

Teneur en glucides (sucres)

Aliment	Quantité	Glucides	
RESTAURATION MINUTE			
Hamburger (<i>junior ou régulier</i>)	1	30 g	6
Croquettes de poulet	6	15 g	3
Frites (<i>petit format</i>)	1	30 g	6
Frites (<i>format moyen</i>)	1	50 g	10
RÔTISSERIES			
Poulet rôti, poitrine/cuisse	1/4	0 g	0
Fajitas au poulet	2	45 g	9
Pommes de terre en purée	¾ tasse	25 g	5
SANDWICHES			
Sous-marin de 6 pouces	1	45 g	9
Sandwich varié	1 gros	50 g	10
Wrap (<i>poulet et légumes</i>)	1 gros	45 g	9
Quiche nature	1/6 tarte	15 g	3
Muffin	1 gros	60 g	12
METS ITALIENS			
Pizza croûte mince	1/8 de 12"	25 g	5
Pizza croûte épaisse	1 de 6"	70 g	14
Lasagne à la viande	4 x 4 x 2"	45 g	9
METS ASIATIQUES			
Soupe Wonton	1 tasse	15 g	3
Rouleau impérial	1	15 g	3
Chop suey à la viande	1 tasse	10 g	2
DESSERTS			
Pouding au riz	½ tasse	35 g	7
Crème caramel	½ tasse	35 g	7

Demandez-le!

Plusieurs chaînes de restaurants peuvent fournir une liste de la valeur nutritive de leurs produits. Ce guide permet de connaître la quantité de glucides () , de matières grasses, de sel et de calories des différents choix offerts au menu.

Comment limiter la consommation de matières grasses?

À quantité égale, les gras fournissent deux fois plus d'énergie (*calories*) que les glucides (*sucres*). Si vous avez un surplus de poids ou un taux élevé de cholestérol sanguin, il est suggéré de limiter la quantité totale de matières grasses.

Quelques trucs

- Choisissez une entrée légère : jus de tomate ou jus de légumes, consommé, soupe aux légumes, salade de légumes avec peu de vinaigrette, cocktail de crevettes, fruits de mer cuits à la vapeur, etc.
- Demandez les sauces, vinaigrettes et mayonnaises à côté plutôt qu'avec les mets. Il est ainsi beaucoup plus facile d'en contrôler la quantité.
- Favorisez les desserts moins gras : salade de fruits frais, yogourt, dessert au lait peu sucré, petit morceau de gâteau des anges sans glaçage, gélatine (Jell-O^{MC}), etc.
- Préférez le lait à la crème dans le café ou le thé.