

Recommandations pour une saine alimentation à l'intention des personnes atteintes d'hypoglycémie réactive

On appelle hypoglycémie réactive l'hypoglycémie (faible taux de sucre dans le sang) qui se produit dans les quatre heures après avoir mangé.

Les symptômes de l'hypoglycémie réactive peuvent comprendre l'anxiété, l'accélération du rythme cardiaque, l'irritabilité (sensation de stress ou nervosité), des tremblements, une transpiration excessive, la faim, des vertiges, une vision floue, la difficulté à se concentrer et des évanouissements.

Suivez les conseils ci-dessous pour vous aider à maintenir un taux de glycémie stable et prévenir les symptômes de l'hypoglycémie.



Étape par étape

Prenez de petits repas ou collations équilibrés tout au long de la journée (environ toutes les trois heures).

- 1 Choisissez une variété d'aliments sains issus d'au moins trois des quatre groupes alimentaires à chaque repas et deux des groupes alimentaires à chaque collation. Pour un repas, un chili (viande et substituts, légumes et fruits) avec du pain de maïs (produits céréaliers) et un verre de lait (lait et substituts) contient des aliments des quatre groupes alimentaires.
- 1 Limitez les aliments et les boissons riches en sucre comme les beignets, les desserts glacés, les boissons aromatisées aux fruits et les boissons gazeuses.
- 1 Évitez d'attendre trop longtemps entre chaque repas.

Choisissez à chaque repas des aliments qui sont riches en fibres solubles et en féculents à indice glycémique faible.

Ces types d'aliments peuvent aider à maintenir un taux de glycémie stable.

Les aliments riches en fibres solubles comprennent :

- les flocons d'avoine, le son d'avoine et l'orge
- les pois, les haricots et les lentilles secs
- les légumes et les fruits avec la peau.

Essayez de consommer 5 à 10 grammes de fibres solubles par jour.

Les féculents à indice glycémique faible comprennent :

- l'avoine, le riz transformé/étuvé, l'orge et le boulgour
- les pains à base de farine moulue sur pierre et de grains lourds mélangés comme le pumpnickel
- les haricots secs, pois et lentilles.

La plupart des légumes, des fruits et des produits laitiers pauvres en gras ont un indice glycémique modéré ou faible et peuvent être inclus à chaque repas. Consultez un diététiste qui vous aidera à choisir et à adapter vos recettes afin d'ajouter des aliments à indice glycémique faible à votre plan de repas.

Si vous buvez de l'alcool, évitez de le mélanger avec des boissons sucrées comme les boissons gazeuses ou les jus, et consommez-le avec de la nourriture.

Consommez l'alcool avec modération. Une consommation modérée d'alcool consiste à : maximum deux verres par jour ou 10 verres par semaine pour les femmes et maximum trois verres par jour ou 15 verres par semaine pour les hommes. On entend par un verre :

- une bouteille de bière, de cidre ou de panaché à 5 % de 341 ml (12 oz)
- un verre de vin à 12 % de 142 ml (5 oz)
- un verre de spiritueux ou de vin de glace à 40 % de 43 ml (1,5 oz) - en raison de sa forte teneur en sucre.



Pour aller plus loin

[HealthLinkBC File n° 68h Les fibres alimentaires et votre santé](#)

Des fiches d'information sur les services de diététique sont disponibles par courrier (appelez le 8-1-1) ou en ligne.

- | [Exemple de menu adapté à l'hypoglycémie réactive](#)

[Sources alimentaires de fibres solubles](#)

[« Bien manger avec le Guide alimentaire canadien »](#)

[Les feuillets d'information de l'Association canadienne du diabète « indice glycémique » et « au-delà de l'essentiel »](#)

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.



Notes

Distribué par:

Dietitian Services [Services de diététique] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à www.healthlinkbc.ca/healthyeating ou composez le 8-1-1 (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.