

L'été rime avec BBQ et pour certains, les choix alimentaires changent avec la belle saison. Les recettes à base de pâtes et de riz sont parfois remplacées par les grillades, les salades et les légumes de saisons!

Ce changement dans les habitudes alimentaire vient avec le besoin d'ajuster les doses d'insuline aux repas. Par exemple, il est normal que ton corps ait besoin d'une dose d'insuline plus faible pour un repas de grillades comme les crevettes et asperges grillées comparativement à un repas de pâtes.

L'un n'est pas meilleur que l'autre et l'objectif est d'avoir une alimentation variée qui nous apporte plaisir et satisfaction. Toutefois, la satisfaction peut être écourtée si une hypoglycémie survient en raison d'un apport en glucides drastiquement plus faible qu'à l'habitude.

Si toi ou ton enfant utilisez les ratios pour calculer ta dose d'insuline aux repas, vous avez la flexibilité d'ajuster cette dose au contenu en glucides de l'assiette.

Toutefois, si vous utilisez une échelle d'insuline avec un plan alimentaire, voici quelques options possibles. N'oubliez pas valider auprès de votre équipe médicale, au besoin:

- Ajouter des sources de glucides à vos repas de grillades pour suivre votre plan alimentaire habituel (ex : ajouter pain, orzo, couscous, pommes de terre, craquelins, etc.).
- Soustraire quelques unités d'insuline à l'échelle d'insuline ou tout simplement utiliser une échelle d'insuline différentes pour les repas plus faibles en glucides.

Il est possible d'ajuster la gestion des repas selon vos besoins et ainsi profiter au maximum de la période du BBQ!

Bon été!