Il y a plusieurs stratégies nutritionnelles qu'on peut mettre en place.

CÉLESTE BOUCHAUD (NEPTUNE)

NUTRITIONNISTE/DIÉTÉTISTE

Photo prise pour ÉquipeNutrition par Aurore Degaigne

L’arrivée de l’été et le diabète de type 1

L’été arrive à grands pas et avec le début de cette nouvelle saison arrivent de nouvelles activités, de nouvelles routines et nouveaux défis par rapport au diabète! La chaleur ainsi que toutes les activités estivales peuvent causer la glycémie à faire des hauts et des bas.

Pourquoi est-ce que c’est si difficile de garder une glycémie stable l’été?

Que ce soit au camp de jour, au camp de vacances ou simplement à cause du beau temps et des vacances scolaires, ton enfant passera beaucoup plus de temps à l’extérieur à être beaucoup plus actif que d’habitude. L’activité physique (les sports ou les jeux à l’extérieur) et l’augmentation du transport actif (la marche, le vélo) augmentent la dépense énergétique de ton enfant et augmentent donc la dépense en glucose, pouvant mener à des hypoglycémies.

L’augmentation de la température peut aussi mener à des hypoglycémies. Quand la température du corps augmente, ça mène à une dilatation des vaisseaux sanguins, ce qui mène à une absorption plus rapide de l’insuline- provoquant aussi des hypoglycémies.

De l’autre côté, la déshydratation, qui arrive souvent avec les journées très chaudes, peut causer des hyperglycémies! Quand on est déshydraté, la concentration de glucose dans le sang augmente et peut mener à des hyperglycémies.

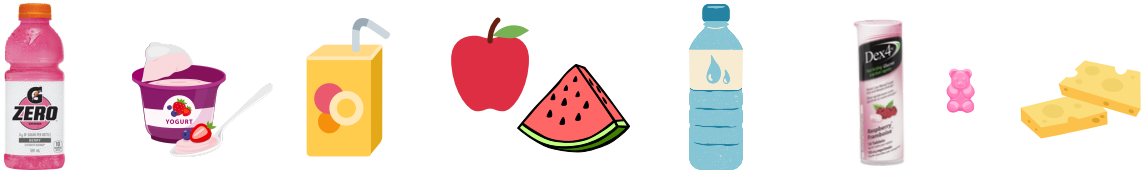
Qu’est-ce qu’on peut faire pour contrer ces effets?

Avec les facteurs ci-dessus, ça peut sembler assez difficile de contrôler sa glycémie! Par contre, il y a plusieurs stratégies nutritionnelles qu’on peut mettre en place :

- Prendre plus de collations! —ton enfant peut avoir besoin de plus de collations ou des collations plus grandes avec plus de glucides que d’habitude. Pensez à jumeler la source de glucides avec une source de protéines ou de gras pour ralentir le pic de glycémie.

Exemples de collations : yogourt aux fruits, fromage et pommes, graines de citrouille et raisins, melon d’eau et trempette à base de yogourt, sucettes congelées avec du yogourt grec et des petits fruits, smoothie aux mangues et au lait de soya nature, etc.

- Éviter la déshydratation! –t’assurer que ton enfant ait toujours une bouteille d’eau dans son sac et se souvienne d’en boire avant de sentir la soif, surtout quand il fait chaud! Il peut être nécessaire d’ajouter des électrolytes à l’eau quand il fait très chaud ou quand ton enfant est déshydraté (des boissons de type Pedialyte ou Gatorade- avec ou sans sucre, selon la glycémie).
- Toujours avoir quelque chose sous la main pour corriger une hypo! –Toujours avoir du jus, des Dex 4 ou le sucre préféré de ton enfant dans son sac à dos pour corriger une hypo quand elle arrivera.

Souviens-toi que c’est très normal que la glycémie fluctue plus que d’habitude avec une nouvelle routine et il peut être nécessaire de faire des ajustements au plan de traitement de votre enfant avec cette nouvelle réalité!
N’hésitez pas à consulter votre équipe médicale au besoin.

Bon été!