



Département de Nutrition Clinique

Diabète et Journée de maladie

- Avoir le diabète ne signifie pas que votre enfant sera malade plus souvent. Cependant, être malade peut affecter la glycémie.
- Même si votre enfant est trop malade pour manger, il a toujours besoin de son insuline: les besoins en insuline peuvent être plus élevés qu'à l'habitude pour prévenir les cétones. **Ne jamais cesser de donner l'insuline même si votre enfant n'est pas en mesure de manger.**
- Si votre enfant est trop malade pour suivre son plan alimentaire, il est tout de même important de **donner de l'insuline** et d'assurer un apport en glucides sous forme d'aliments/liquides légers que son estomac pourra bien tolérer. Cela fournira un apport nutritionnel minimal et préviendra la production de cétones.
- Si votre enfant est incapable de consommer tous les glucides contenus dans son plan alimentaire, encouragez-le à grignoter des aliments légers et/ou de prendre des petites gorgées de liquides contenant 10-15 g de glucides à chaque heure.

Idées d'aliments/liquides contenant des glucides à donner lorsque votre enfant est malade – 15 grammes chaque.*

Jus d'oranges ou de pommes	125 ml (1/2 tasse)	Biscuits soda	7
Jus de raisins	75 ml (1/3 tasse)	Soupe en conserve avec nouilles ou riz (préparé dans l'eau)	250 mL (1 tasse)
Punch aux fruits	125 ml (1/2 tasse)	Craquelins Ritz [®]	8 craquelins
Gingerale/ 7-up régulier	175 ml (3/4 tasse)	Toast Melba [®]	4 craquelins
Confiture régulière	15 ml (1 c. tb.)	« Rice krispies »	150 mL (2/3 tasse)
Jell-o régulier [®]	125 ml (1/2 tasse)	Biscuits Graham	3 biscuits
Crème glacée (vanille, chocolat ou fraise)	125 ml (1/2 tasse)	Galettes de riz (Quaker [®])	2
« Popsicle » régulier	1 bâton (75ml)	Avoine ou crème de blé (cuite)	125 mL (1/2 tasse)
Miel/Sucre/Sirop d'érable	15 ml (1 c. tb.)	Lait au chocolat	125 ml (1/2 tasse)
Lait	250 ml (1 tasse)	Pain ou rôti	1 tranche
Pâtes/nouilles	75 ml (1/3 tasse)	« Gatorade » [®]	250 ml (1 tasse)
Sorbet	75 ml (1/3 tasse)	« Cheerios » / « Corn flakes »	175 ml (3/4 tasse)
Muffin Anglais	1/2	Riz	1/3 tasse
Essentiels du déjeuner Carnation [®]	125 ml (1/2 tasse) préparé	Compote: non sucrée sucrée	125ml (1/2 tasse) 75 mL (1/3 tasse)



**Soyez préparé! Conservez certains de ces aliments dans votre garde-manger en prévision d'une journée de maladie.*

Conseils utiles pour bien gérer une journée de maladie :

- (1) Toujours appeler l'hôpital pour obtenir des conseils **surtout si votre enfant vomit** (parler au médecin et/ou infirmière spécialisé(e) en diabète).
- (2) Si votre enfant est incapable de boire des grands volumes de liquides, **du sucre, du sirop d'érable ou du miel** peuvent être ajoutés aux liquides pour augmenter leur concentration en glucides.

Exemple: Si votre enfant a besoin de 40g de glucides pour substituer un repas, vous pouvez lui offrir:

40 ml (8 c. thé) de sucre ou de miel (*40 g de glucides*).

OU

150 ml (2/3 tasse) de jus de pommes (*20 g de glucides*)

+

20 ml (4 c. thé) de sucre (*20 g de glucides*).

- (3) N'oubliez pas d'offrir de grandes quantités de liquides sans glucides (bouillon, boisson gazeuse sans sucre, « Crystal Light », etc.) pour prévenir la déshydratation, surtout si votre enfant a la fièvre.

Assurez-vous de prendre sa glycémie à chaque 1 à 2 heures.

Rappelez-vous S.I.C.K

S pour « Blood Sugar »: Testez la glycémie toutes les 2-4 heures.

I pour Insuline: Ne pas cesser d'administrer l'insuline (faire ajustements).

C pour « Carbohydate »: Ne pas cesser de manger des glucides.

K pour « Ketones »: Vérifier les cétones régulièrement (toutes les 4h).