



le **Gourmand diabétique**

Boissons

Champagne !

La seule vue de ses bulles et la sensation qu'elles procurent sur le palais font du champagne un vin stimulant et réjouissant qui rajoute du merveilleux aux instants de la vie qu'on célèbre. L'alcool n'est pas interdit aux diabétiques dont le diabète est bien équilibré, à condition de ne pas en abuser. Dans le cadre d'un repas, il ne fera pas monter la glycémie postprandiale. Toutefois, il reste contre-indiqué en cas d'épisodes d'hypoglycémie fréquents, de taux de triglycérides sanguin élevé et de certaines complications (neuropathie, rinopathie, pancréatite). Chacun doit apprendre à gérer sa consommation en fonction de son type de diabète et de son état de santé.



Difficile de résister à ses bulles quand le moment s'y prête ! Une petite coupe de champagne ne vous fera pas de mal si vous la prenez au cours du repas et que vous n'êtes pas sujet aux hypoglycémies sévères !

Une coupe, pourquoi pas !

De par sa composition en sels minéraux et en composants organiques (sels de carbonate, magnésium, lithium...), le champagne est une boisson vivante qui a des effets digestifs et euphorisants, à condition d'être consommé avec parcimonie et au bon moment. D'autre part, il s'avère être peu sucré, donc peu hyperglycémiant. En fonction de son dosage (dernière touche apportée au vin avant le bouchage), il apporte de 1 g (ou moins) à 50 g de glucides par litre. Du moins sucré au plus sucré : extra-brut, brut, extra-dry, sec, demi-sec, doux. La teneur en glucides, ou dosage, figure sur l'étiquette !

* Une coupe de 10 cl de champagne brut à 12/13° apporte 1 g de glucide et 40 calories.

Si vous prenez une coupe en dehors du repas, accompagnez-la d'une collation à base de glucides et protéines. Exemple : pain et fromage (le salers accompagne très bien un champagne rosé brut).

Alcool et hypoglycémie

Lorsqu'on boit de l'alcool, le foie essaye prioritairement de l'éliminer du sang et contrôle moins bien la quantité de sucre qui circule dans le sang. Ainsi, le glucose habituellement libéré est « emprisonné»

dans le foie, ce qui peut conduire à une hypoglycémie. Pour prévenir ce risque, il faut prendre un verre au cours du repas ou à la fin, ce qui a pour effet de ralentir le passage de l'alcool. Il est préférable de vérifier sa glycémie avant et après une consommation pour savoir s'il est nécessaire de prendre une collation. Il faut savoir que l'alcool consommé le soir augmente le risque d'hypoglycémie jusqu'au lendemain midi. L'effet retard est augmenté si l'alcool a été consommé sans s'alimenter. Un contrôle nocturne s'impose. Enfin, l'alcool peut interagir avec certains antidiabétiques et renforcer leur action en provoquant une hypoglycémie.

3 petits conseils

- Déguster votre champagne par petites gorgées, une seule coupe à la fois.
- Ne buvez pas sans avoir mangé ni aux alentours d'une activité physique intense.
- Contrôlez votre glycémie avant et plusieurs heures après avoir bu.



À découvrir !

La prestigieuse Maison Ackerman innove en proposant de fines bulles sans alcool et sans sucre ajouté !

Affinity est un grand vin qui a été désalcoolisé à faible température tout en gardant ses saveurs et arômes. « Blanc brut », « fruits rouges » ou « fruits exotiques », il ravit les papilles de tous ceux qui souhaitent maîtriser leur poids ou/et leur diabète sans pour autant renoncer aux bulles de la fête. Affinity apporte 0,07 calorie/100 ml. En vente dans les épiceries fines (8,90 € la bouteille) et sur www.affinitybyackerman.fr.