



## L'alcool et votre diabète



Est-ce que vous pouvez consommer de l'alcool?

- Oui mais seulement si votre diabète est sous bon contrôle

Précautions :

- Prenez votre alcool avec des aliments et jamais sur un estomac vide
- Buvez en modération : femme = 1<sup>1</sup> consommation par jour  
homme = 2 consommations par jour
- Évitez l'alcool avant, pendant et après une activité physique
- Une seule consommation d'alcool peut mener à une hypoglycémie tardive (jusqu'à 24 heures)

Considérations :

- L'alcool ne fournit aucune valeur nutritive
- Les calories dans l'alcool sont élevées ce qui nuit à la perte de poids
- L'alcool en grande quantité peut augmenter votre pression artérielle
- L'alcool en grande quantité peut augmenter vos triglycérides (lipides)

Alternatifs :

- Eaux gazéifiées peu salées (Nestlé *Pure Life* – Perrier)
- Boissons gazeuses « diète »
- Jus de tomate avec citron ou sauce Tabasco
- Eau citronnée avec des glaçons

---

<sup>1</sup> Consommation = 1½oz (45ml) d'alcool distillé; 5oz (150ml) de vin sec rouge ou blanc;  
12oz (340ml) de bière