

Les équivalents en sucre

Service de Diabétologie

Livret de méthode pour limiter l'élévation de la glycémie en cas de diabète, prédiabète ou intolérance au glucose.



Une méthode
simple pour limiter
l'élévation de
la glycémie en
cas de diabète,
prédiabète ou
intolérance au
glucose.

La glycémie

On a l'habitude de dire que **le sang contient du sucre**.

Ce « **sucre** » est en réalité du **glucose**. La quantité de glucose dans le sang est définie par la **glycémie**.

Dans les conditions normales, celle-ci varie, selon les moments de la journée, entre 0,7 et 1,1 gramme par litre de sang.

Chez le **diabétique**, la **glycémie** a tendance à **s'élever** de façon trop importante après la consommation d'aliments de la **famille des glucides** : pas seulement le sucre mais aussi les amidons (pain, pâtes, riz, pommes de terre, féculents, céréales) et les fruits.

Tous ces aliments se transforment essentiellement en glucose après la **digestion** et entraînent donc une montée du taux de glucose dans le sang.

Vous trouverez dans les pages suivantes des **tableaux avec les principaux aliments de nature glucidique en équivalents sucre**.

Pour être précis, il est souhaitable, au moins au début, de **peser les quantités consommées**. Il vous sera alors facile de déterminer votre « équivalent sucre » journalier.

Votre « équivalent sucre » ne devrait pas dépasser 20 au cours de la journée entière. Cette méthode permet de manger un peu de tout pour autant que vous respectiez la notion de quantité.

Les tableaux

Aliments	Portion moyenne En grammes	Equivalent morceaux de sucre par portion
ABRICOT 1 abricot	50 g	0.9
ANANAS FRAIS 1 grosse tranche	100 g	2.2
APERITIF SUCRE (genre Martini) 1 dose moyenne	125 g	5.0
AVOCAT 1 avocat dénoyauté	120 g	0.4
BANANE 1 banane moyenne	125 g	4.4
BIERE FORTE 1 verre	330 g	5.5
BIERE BLONDE 1 verre	250 g	2.5
BISCOTTE 1 biscotte	10 g	1.6
BISCUIT FOURRE AU CHOCOLAT 1 biscuit moyen	15 g	1.6
BISCUITS SUCRES 1 biscuit moyen	15 g	1.7
CERISES 1 poignée (25 cerises)	200 g	4.7
CHIPS 1 sachet moyen	90 g	8.3
CHOCO A TARTINER 1 cuillère à soupe	25 g	1.5
CHOCOLAT AU LAIT 2 petits carrés	25 g	2.1
CHOCOLAT NOIR 2 petits carrés	25 g	2.0
CIDRE 1 verre	150 g	1.1
COCA-COLA 1 canette de 330 ml	330 g	7.2
CONFITURE 1 cuillère à soupe	20	2.2
CORN FLAKES 1 bol	50	7.4
CORN FLAKES ALL BRAN 1 bol	50	3.8

Aliments	Portion moyenne En grammes	Equivalent morceaux de sucre par portion
CORN FLAKES AU MIEL 1 bol	50 g	8.7
CORN FLAKES FRUIT'N FIBRE 1 bol	50 g	10.6
CORN FLAKES SPECIAL K 1 bol	50 g	6.2
CREME DESSERT INDUSTRIELLE 1 barquette	150 g	5.7
CREME GLACEE (moyenne) 1 boule	40 g	1.8
CREPE NATURE 1 crêpe moyenne	60 g	4.1
CROISSANT 1 croissant	50 g	4.6
DATTES (séchées) 4 dattes	30 g	6.6
FIGUES (séchées) 3 figues sèches	40 g	4.7
FRAISES 10 fraises moyennes	155 g	1.4
FRAMBOISES 1 ravier	165 g	2.3
Frites (huile végétale) ½ assiette	200 g	17.6
GAUFRE AU SUCRE 1 gaufre moyenne	150 g	11.7
HARICOTS BLANCS (fèves), CONSERVE ½ assiette	200 g	5.0
JUS DE PAMPLEMOUSSE, NATURE 1 verre	150 g	2.4
JUS D'ORANGE NATURE 1 verre	150 g	2.1
JUS DE POMME 1 verre	150 g	2.4
KIWI, 1 kiwi, pelé	85 g	1.9
LIMONADES, COLA 1 canette	330 g	6.6
MANDARINE 1 mandarine	90 g	1.8

Aliments	Portion moyenne En grammes	Equivalent morceaux de sucre par portion
MANGUE 1 mangue dénoyautée	250 g	6.4
MARS (barre chocolatée) 1 barre	56 g	7.7
MELON 1/2 melon	290 g	4.7
MIEL 1 portion (pour une tranche de pain)	35 g	4.7
NECTARINE 1 nectarine	175 g	2.1
ORANGE 1 orange moyenne	250 g	3.9
PAIN (baguette de 400g) ¼ de baguette	100 g	14.4
PAIN BLANC 1 tranche moyenne	35 g	4.3
PAIN COMPLET AUX CEREALES 1 tranche moyenne	35 g	2.1
PAIN DE SEIGLE FONCE 1 tranche moyenne	35 g	2.8
PAIN GRIS 1 tranche moyenne	35 g	3.8
PAIN AU CHOCOLAT 1 pain au chocolat	80 g	8.5
PAMPLEMOUSE 1 pamplemousse	360 g	2.8
PASTEQUE 1 quartier moyen	250 g	4.8
PATES (cruces) 1 portion de 100g (250g cuites)	100 g	9.5
PATES COMPLETES (cruces) 1 portion de 100g (250g cuites)	100 g	7.5
PECHE 1 pêche	180 g	2.0
PETITS POIS cuits ½ assiette	150 g	1.8
PIZZA 1 pizza de pizzeria	400 g	20.5

Aliments	Portion moyenne En grammes	Equivalent morceaux de sucre par portion
POIRE 1 poire moyenne	250 g	2.6
POMME 1 pomme moyenne	220 g	3.4
POMMES DE TERRE BOUILLIES 1 pdt moyenne	70 g	3.6
PRUNE 1 prune moyenne	50 g	0.7
PUREE DE POMMES DE TERRE ¼ d'assiette	200 g	7.0
RAISINS 1 grappe de 250g	250 g	5.4
RAVIOLI / CANNELONI (en conserve) 1 boîte	400 g	4.7
RIZ AU LAIT ½ boîte	185 g	11.7
RIZ BASMATI CRU ½ sachet 30g (100g cuit)	30 g	4.1
RIZ BLANC CRU ½ sachet 30g (100g cuit)	30 g	5.8
RIZ BLANC CUIT ½ sachet 30g (100g cuit)	100 g	7.1
RIZ COMPLET CUIT ½ sachet 30g (100g cuit)	100 g	6.5
SUCRE 1 morceau	5 g	1.0
VIN 1 verre	125 g	0.1
YAOURT AUX FRUITS 1 yaourt	125 g	1.6
YAOURT ENTIER NATURE 1 yaourt	125 g	0.4
YAOURT MAIGRE 1 yaourt	125 g	0.6
YAOURT MAIGRE AUX FRUITS 1 yaourt	125 g	1.7

Source : « Le régime IG diabète », Dr Jacques Médart, Ed. Thierry Souccar

Service de Diabétologie

Consultation

Secrétariat:

071 26 52 99

071 26 53 43

Localisation:

Rez-de-chaussée



Centre Hospitalier Régional
Sambre et Meuse

CHRSM - site Sambre

Rue Chère-Voie, 75

5060 Sambreville

Tél. : +32 (0)71 26 52 11

www.chrsm.be

www.chrvs.be

Suivez l'actualité du **CHRSM**
sur les réseaux sociaux



Mise à jour: février 2023
Brochure à destination des patients
du CHRSM - site Sambre

Réalisation: Service Communication
Éditeur responsable: Stéphane Rillaerts
CHRSM - site Sambre
Rue Chère-Voie, 75 - 5060 Sambreville