



GRANDE LISTE COLLECTIVE DES IDÉES DE RESUCRAGE PROPOSÉES PAR LA COMMUNAUTÉ

de Maman Designer de 2 ados Diabétiques  

BONBONS / SUCRES RAPIDES

- Dextro / Dextrose
- Dextro Energy
- Dextro Energy Cube
- Dextro Nature Cola / Cassis
- Gluc Hypo
- Glucypo
- Hypo Tabs
- Hypo Gels
- Pastilles Gluc Hypo
- Pastilles Gluc Hypo en petit tube
- Rolls Dextrose
- Fraises Tagada
- Dragibus
- Gros Dragibus (4/5 g)
- Skittles
- Mentos
- Chiques / bonbons belges
- Bonbons emballés individuellement
- Bonbons gélifiés Haribo
- Bonbons classiques
- Sucre en morceaux
- Sucre en bâchettes
- Morceaux de sucre
- Bâchettes de sucre
- Sticks de sucre
- Sucre fin avec eau
- Sucre récupéré sur les tables des cafés

JUS ET BOISSONS SUCRÉES

- Briquettes de jus de pomme
- Jus de fruits
- Jus d'orange
- Jus de raisin
- Capri-Sun
- Coca-Cola
- Mini canettes de Coca
- Mini canettes d'Orangina
- Oasis
- Sirop de fraise
- Sirop de sureau maison
- Eau + sirop dans une gourde
- Hydratis
- Fruit Shoot
- Jus de pomme en petite bouteille

PÂTES DE FRUITS / FRUITS /

PRODUITS FRUITÉS

- Pâtes de fruits
- Barres de fruits
- Raw Bar Cranberry
- Nakd bars
- Fruits frais
- Bananes
- Dattes dénoyautées
- Pruneaux dénoyautés
- Abricots secs
- Raisins secs

COMPOTES / TEXTURES DOUCES

- Compote en gourde
- Compote à boire
- Pom'Potes / Pompotes
- Pom'Potes Glucopulse
- Sticks de confiture
- Glucose en pâte (piste évoquée)

PRODUITS PLUS "ORIGINAUX"

- Lait concentré sucré
- Dosettes de lait concentré
- Tubes de lait concentré
- Miel
- Pâte d'amandes
- Barres hyperprotéinées
- Produits énergétiques de sport

FÉCULENTS / STABILISATION

- Pain blanc type baguette
- Galettes de riz soufflé

Voici l'ensemble des contributions proposées par vous, super communauté.

RAPPEL : il est important que je rappelle qu'il faut avant tout suivre les directives des professionnelles de santé. Cette liste est là pour montrer le côté exhaustif des différents resucrages. N'hésitez pas à partager :)



N'oubliez pas : La magie est partout, il faut juste lui laisser la place de s'exprimer.

CONSEILS ET POINTS DE VIGILANCE PROPOSÉS PAR LA COMMUNAUTÉ

de Maman Designer de 2 ados Diabétiques  

LES HACKS LES PLUS MALINS

- Capsules de Kinder Surprise pour transporter les Dextro
- Anciennes boîtes de bonbons pour stocker les Tagada
- Produits individuels pour éviter les fuites
- Gourdes dédiées au sirop
- Petits tubes plus pratiques que les gros pots
- Boîtes rigides pour protéger les dosettes souples

BONS PLANS ET LIEUX D'ACHAT

- Amazon
- Kruidvat (Belgique)
- Decathlon
- Lidl
- Delhaize
- Intermarché
- Rayons sport
- Rayons healthy
- Grandes surfaces
- Magasins "Normal"
- Marques distributeurs belges



Et avec toutes ses propositions, il y a également eu beaucoup d'astuces, de conseils et vigilances également.

Merci encore de vous être mobilisé pour enrichir cette belle liste.

Rendez-vous au prochain sondage :)

POINTS DE VIGILANCE ÉVOQUÉS PAR LA COMMUNAUTÉ

1. CERTAINS RESUCRAGES NE SONT PAS "RAPIDES"

- Le lait concentré sucré contient du gras - absorption plus lente possible.
- Certains produits "plaisir" peuvent corriger... mais avec un effet retard et une hyperglycémie derrière.
- Attention aux hypers rebond

2. PLUSIEURS PERSONNES ÉVOQUENT :

- des hyperglycémies après certains resucrages,
- des quantités difficiles à doser,
- ou des produits tellement bons qu'on finit le tube / le paquet

3. MENTION SPÉCIALE :

- tubes de lait concentré,
- bonbons,
- sirops,
- mini canettes.

4. LES CONTRAINTES DU QUOTIDIEN

- Les bonbons fondent en été.
- Les pâtes de fruits vieillissent mal.
- Les boissons peuvent fuir dans les sacs.
- certains produits deviennent écoeurants à force d'être utilisés.
- La répétition des hypos crée un vrai dégoût du sucre chez certains enfants/ados.

5. ADAPTATION SELON L'ÂGE

Les tablettes type Dextro peuvent être compliquées à mâcher pour les petits.
certains parents préfèrent :
sticks de confiture, jus, compotes à boire, sucre dilué, pour les jeunes enfants.

N'oubliez pas : La magie est partout, il faut juste lui laisser la place de s'exprimer.