

Diabète de type 2 : la bonne alimentation



Le contrôle du poids et une alimentation adaptée (de type méditerranéen) aident à mieux contrôler le diabète de type 2, à réduire les risques pour le cœur et les vaisseaux et à augmenter l'espérance de vie.

Perdre du poids : un objectif prioritaire

● Chez les personnes atteintes d'un diabète de type 2 et ayant un excès de poids, une perte volontaire de poids semble diminuer d'environ un quart le risque de mourir dans les 10 ans qui suivent.

● Lorsque cette perte de poids atteint 5 % à 10 %, la glycémie moyenne diminue : le diabète est mieux contrôlé. Parfois, il est ainsi possible de se passer de médicament pendant un certain temps.

Limitier les calories et les "mauvaises graisses"

● L'alimentation recommandée pour les patients diabétiques de type 2 se rapproche de l'alimentation méditerranéenne traditionnelle, qui diminue en particulier les risques pour le cœur et les vaisseaux sanguins.

● Il convient de faire attention aux aliments qui contiennent beaucoup de calories, et font donc facilement prendre du poids. Faire aussi attention aux aliments qui contiennent des

graisses dites saturées, qui augmentent le risque d'avoir un accident cardiovasculaire.

● Voici une liste, forcément incomplète, d'aliments à limiter :

- apéritifs : chips, biscuits, amandes, cacahuètes, pistaches, olives noires ;
- hors d'œuvre : charcuterie (sauf le jambon blanc), friands, feuilletés, quiches, tartes salées, beignets salés, tarama, avocat, guacamole ;
- restauration rapide : hot-dogs, croque-monsieur, hamburgers, sandwiches beurre-charcuterie, merguez, frites ;
- viandes grasses (mouton, agneau) et fromages ;
- sauces et graisses pour la cuisson ou l'assaisonnement, surtout celles qui sont riches en graisses dites saturées : beurre, saindoux, graisses de canard et d'oie, crème fraîche, margarines (préférer l'huile d'olive ou de colza) ;
- desserts et boissons sucrés : crèmes desserts, laitages entiers sucrés, glaces, chocolat, pâtes à tartiner, pâtisseries (notamment industrielles), biscuits et viennoiseries, sodas, limonades, bitter, tonic, jus de fruits.

Pas de privation inutile

● Il n'est pas nécessaire de se priver totalement de sucre ou d'aliments sucrés. Mais les aliments sucrés contiennent souvent beaucoup de calories alors qu'ils calment mal la faim. Pour ne pas prendre de poids, il faut en manger (et en boire) peu.

● Il est conseillé de manger des féculents ou du pain à chaque repas, en préférant les légumes secs et les produits à base de céréales complètes. Les carottes et les betteraves sont des légumes contenant peu de sucre et peuvent être consommées sans problème.

● Les boissons alcoolisées apportent des calories : mieux vaut les limiter. Cependant en boire un ou deux verres par jour semble sans danger, voire bénéfique.

● Parmi les aliments conseillés : les légumes (au moins 2 par jour, en quantité équivalente aux féculents) ; les fruits (2 à 3 par jour) ; les produits laitiers (1 par repas) ; les viandes non grasses (volailles par exemple) ; le poisson (au moins 2 fois par semaine).

● Pour mieux calmer sa faim, il est préférable de manger lentement, de bien mastiquer, de choisir des aliments riches en eau et en fibres (ce sont souvent des céréales, des légumes et des fruits) et agréables au goût.

©Prescrire - décembre 2013

Sources :

- "Diabète de type 2 : traitement non médicamenteux" Idées-Forces Prescrire mises à jour octobre 2013 : 3 pages.