

DIETETIQUE DU DIABETIQUE TYPE II

Le diabétique aura une ration alimentaire qui va dépendre de plusieurs facteurs :

De son poids : en cas de surpoids il aura une alimentation hypocalorique

S'il n'a pas de surpoids l'alimentation sera normocalorique

De ses besoins personnels : activité , âge, sexe

De son traitement : Diététique seule
Antidiabétiques oraux
Insuline

1 Le surpoids peut être évalué en calculant l'IMC

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids}}{(\text{Taille})^2}$$

femmes		hommes
19 à 24	normal	20 à 25
24 à 30	surcharge pondérale	25 à 30
sup à 30	obésité	sup à 30

2 Les besoins personnels

C'est l'enquête alimentaire qui va nous renseigner sur ses habitudes, le rythme des repas, leurs compositions.

Elle va servir à évaluer le taux calorique et en fonction de son surpoids ou non, à lui donner tous les éléments de son régime

3 Le traitement : Le diabétique de type II verra le nombre de ses repas modifié en fonction de la variété d'insuline et de l'heure de l'injection

C'est la composition qualitative et quantitative des repas qui va permettre au diabétique de gérer au mieux ses glycémies et son poids

COMPOSITION DES REPAS DU DIABETIQUE

La ration alimentaire devra comprendre

15 à 20 % de protides

30 à 35 % de lipides

50 % de glucides

Ne pas dépasser un apport en protides de plus de 1g/Kg/jour
(insuffisance rénale latente)

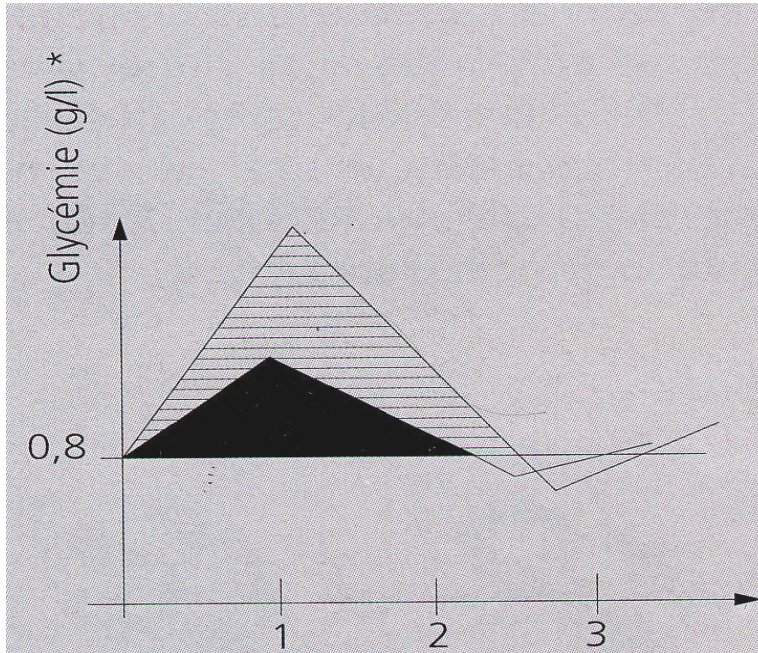
LES GLUCIDES :

- Ce sont les aliments clés de la ration du diabétique puisqu'ils ont une influence directe sur la glycémie .
- Ils doivent apporter la moitié des calories de la ration
- On privilégiera les sucres à absorption lente et semi-lente
- On supprimera les sucres à absorption rapide

L'INDEX GLYCEMIQUE

L'index glycémique consiste à classer les aliments selon leur effet sur la glycémie.

Le principe de l'index glycémique est de quantifier le pouvoir hyperglycémiant d'un aliment donné par rapport à un aliment de référence : le glucose



aire sous courbe glycémique
de l'aliment testé

$$\text{Index glycémique} = \frac{\text{aire sous courbe glycémique de l'aliment testé}}{\text{aire sous courbe glycémique de l'aliment de référence}} \times 100$$

Cependant il faut l'interpréter avec précaution

D'autres paramètres sont en effet susceptibles d'influencer la glycémie post-prandiale :

La composition du repas : les aliments ne sont pas pris isolément

La texture de l'aliment : entier, en purée, jus (de fruit), cru, cuit

La cuisson : peu cuit (pâtes « al dente »), très cuit

La présence de protéines et de graisses qui réduisent la vidange gastrique

CLASSIFICATION PAR INDEX GLYCEMIQUE

○ Sucres lents à index glycémique bas (20 à 40)

- Légumes secs
- Céréales complètes (pâtes, riz, pain)
- Yaourt
- Certains fruits : pomme ; orange
- **Fructose, crèmes glacées**

○ Sucres lents à index glycémique moyen (50 à 60)

- Pommes de terre (pas en purée)
- Céréales
- Légumes verts
- Fruits
- Lait
- **Saccharose**

○ Sucres rapides à index glycémique élevé (70 et plus)

○

- sucre, miel, confiture, bonbons, caramels, fruits confits, pâtes de fruits, marrons glacés, sorbets, pain d'épices, biscuits secs,
- corn flakes
- biscottes, triscottes, pain grillé, cracottes
- fruits secs : dattes, figues sèches, pruneaux, abricots secs, raisins secs ...
- boissons non alcoolisées : sirops, sodas, coca-cola, schweppes, limonade, toutes les boissons industrielles sucrées, jus de fruits du commerce ...
- boissons alcoolisées : bière, cidre, vins doux ...

LA REPARTITION DES REPAS DANS LA JOURNEE

- **LE PETIT DEJEUNER**

- Lait ou produits laitiers
- Pain
- Matières grasses en petite quantité
- Fruit ou non (collation ?)
- Boisson non sucrée

- **LES REPAS DE MIDI ET DU SOIR**

- Légumes verts crus ou cuits , en entrée , sous forme de potage ou en accompagnement du plat principal
- Viande grillée ou poisson ou volaille
- Féculents : pommes de terre, pâtes, riz, légumes secs
- Produit laitier
- Fruit
- Pain
- Matières grasses d'assaisonnement en petite quantité

- **LES COLLATIONS**

- Pain + fromage
- Pain+laitage
- Pain +margarine
- Fruit + laitage
- Lait +/- pain
- Compote

La compote est réservée aux personnes âgées qui ont une digestion plus lente .

Chez le diabétique non insulinotraité **une seule collation** est habituellement conseillée **en milieu d'après-midi**

En cas d'insulinothérapie **une collation est ajoutée dans la matinée**
une autre est nécessaire 2 h après le repas du soir si l'insuline comporte un mélange d'insuline rapide à l'exclusion des insulines « ultra rapides »

LES LIPIDES OU GRAISSES

Ils influencent le poids du diabétique

Sous un faible volume ils apportent beaucoup de calories (**9 Cal /g**)

Beaucoup sont des graisses cachées que l'on oublie de comptabiliser

• **Les aliments contenant des graisses de constitution** apportent aussi (pour la plupart) des protéines et font partie intégrante de l'alimentation du diabétique :

- Les viandes, volailles, œufs, charcuterie, abats, produits laitiers, fromages ,contiennent **des acides gras saturés**
- Les poissons eux apportent **des acides gras poly-insaturés**

D'autres aliments contiennent des graisses cachées :

- Les fruits oléagineux : noix, noisettes, amandes, cacahuètes (40% de Lipides) certains ont un intérêt nutritionnel en apportant des **acides gras poly-insaturés**

Les graisses d'assaisonnement

D'origine animale riches acides gras saturés

- Beurre, suif, saindoux, lard, crème fraîche

D'origine végétale :les huiles et les margarines

- **Toutes les huiles** apportent le même taux de lipides 100%
- leurs différences se situent dans leur composition chimique :
- certaines sont plus riches en **acides gras monoinsaturés** (olive, colza, arachide, tournesol « oléique »).
- d'autres sont plus riches en **AG polyinsaturés** (tournesol, germes de maïs, pépins de raisin soja et carthame , colza et noix)
- **Les margarines** apportent 60% environ de lipides
- suivant leur composition chimique elles sont plus ou moins riches en AGI.(acides gras insaturés)
- **Les graisses de canard et d'oie** contiennent des acides gras monoinsaturés

Afin de prévenir les complications cardio-vasculaires, les graisses saturées seront à diminuer et les graisses insaturées à privilégier .

En pratique il est indispensable de :

- bien choisir ses aliments (fromages allégés, viandes et volailles maigres ...)
- Privilégier les modes de cuisson sans matière grasse
- Utiliser de préférence pour l'assaisonnement des matières grasses insaturées non cuites en pensant à les varier (privilégier les mélanges d'huiles)

LES IDEES REÇUES

La pomme est le fruit le moins sucré

Les fraises sont très sucrées

On peut boire du lait à volonté

Les biscottes sont moins caloriques que le pain

Le pain complet fait grossir

La crème fraîche est plus grasse que le beurre

Le gruyère est un fromage de régime

Le miel est « bon » pour le diabétique

L'huile d'olive est plus grasse que l'huile de tournesol

Le yaourt est décalcifiant

Les épinards sont une bonne source de fer

LES ERREURS A EVITER

Supprimer le féculent du repas

Mettre le féculent à un repas et les légumes à l'autre

Ne pas prendre de petit déjeuner complet

Ne pas oublier que le melon et le pomelo pris en début de repas sont des fruits , ne pas en manger un autre en fin de repas

Savoir faire les bonnes équivalences

Dans un même groupe d'aliments

Avoir une crudité par repas : fruit ou légume

Prendre minimum 3 fruits par jour

**Penser aux besoins en calcium chez la femme
(ménopause)**

Ne pas être obnubilé par les calories des aliments

Le menu concentré

**sera utilisé par le diabétique sous insuline, malade et dans l'impossibilité de faire des repas normaux
ces repas n'apportent que des glucides, sans tenir compte des quantités**

- **petit déjeuner**
 - **compote ou fruit cuit sans sucre**
 - **jus de fruit**
- **collations**
 - **compote s/sucre ou jus de fruit**
- **déjeuner et dîner**
 - **Pommes de terre en purée ou équivalent**
 - **Compote s/sucre**
 - **Jus de fruit**

L'ACTIVITE PHYSIQUE

Avec l'alimentation, c'est un outil indispensable pour équilibrer le diabète et pour contrôler le poids

Elle doit être adaptée à chacun

C'est un moyen de se détendre et de se faire plaisir

Une évaluation initiale et un suivi sont nécessaires

Objectif : arriver au moins à 3 séances réparties dans la semaine en toute saison et en arrivant progressivement à des séances de 45 mn .

L'endurance est à privilégier (marche, vélo, natation, footing...)

Elle doit être pratiquée avec modération, chacun à son rythme, sans être essoufflé

Il faut penser à s'échauffer, à varier les activités (vélo d'appartement, danse)

Il est nécessaire de boire de l'eau régulièrement, d'avoir des chaussures adaptées et d'avoir de quoi se « resucrer » dans la poche .

L'activité physique, c'est en premier lutter contre la sédentarité de la vie de tous les jours : marcher plutôt que rouler en voiture, prendre l'escalier au lieu de prendre l'ascenseur ...

	glucides	Cal
1 sandwich jambon	40	335
1 sandwich rillettes	40	459
1 canette de bière	11,5	155
totaux	91,5	949

	glucides	Cal
1 "Big Mac"	50	540
1 grande portion de frites	60	430
1 verre de coca (25 cl)	30	120
1 Sundae caramel	50	276
totaux	190	1366

REPARTITION DES REPAS

PETIT DEJEUNER

- 1 bol de lait ½ écrémé aromatisé
- pain **80 g** + **10 g** de margarine spéciale
- 1 verre de jus de fruit (**15 cl**) ou 1 fruit

DEJEUNER

- viande ou volaille ou équivalent **100 g**
- légumes verts **à volonté g**
- féculent **150 g**
- laitage (yaourt ...) 1
- fruit **150 g**
- pain **40 g**
- matières grasses d'assaisonnement **15 g**

COLLATION DE L'APRES-MIDI

- pain complet **30 g** + **20 g** fromage sec
- ou
- 1 fruit +1 laitage
- ou
- 100 ml lait ½ crème + **20 g** pain complet

DINER

- viande ou volaille ou équivalent **50 g**
- légumes verts (crudités ou potage)
- féculent **150 g**
- fromage allégé
- fruit **150 g**
- pain **40 g**
- matières grasses d'assaisonnement **15 g**

1800 Calories