

Diététique et Diabète

MRSS

Sept- Oct 2009

**St Jean de Maurienne et Bourg St
Maurice**

**V. Besson – C. Boutet
Diététiciennes**

OBJECTIFS DES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

- **Limiter les variations glycémiques**
- **Prévenir ou retarder les complications
cardio-vasculaires**
- **Stabiliser le poids**
- **Assurer un équilibre nutritionnel adapté à chacun**
- **Maintenir la dimension sociale, culturelle
et hédonique de l'alimentation**

Diabètes de type 1 et de type 2 :

deux approches diététiques différentes

Type 1 : insuline- dépendant donc

- Apports glucidiques suffisants
- Apports lipidiques de qualité



Type 2 : insuline- résistant donc

- Apports lipidiques limités et de qualité
- Apports glucidiques suffisants



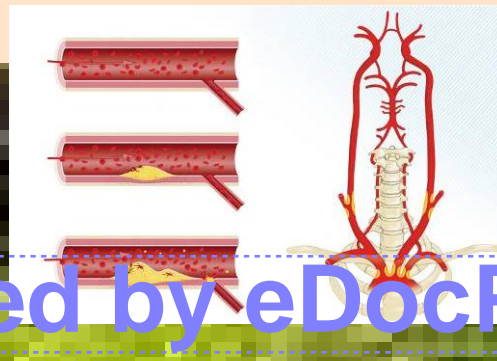
Dans les deux cas :

- **Importance de bien choisir les matières grasses**

Limitier les acides gras saturés : matières grasses animales, plats cuisinés industriels...

Choisir des acides gras mono et poly-insaturés pour cuisiner et assaisonner

Respecter un apport intéressant entre oméga 3/ oméga 6



• **Consommer suffisamment de glucides**

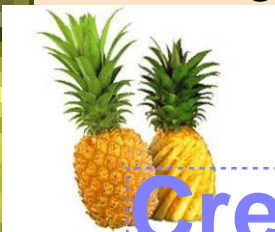
En consommer à chaque repas

Les consommer en présence de fibres (fruits et légumes, légumes secs, pain aux céréales..)

Utiliser [l'index glycémique](#)

Préférer les produits sucrés en fin de repas (attention aux graisses ajoutées)

**Eviter les boissons sucrées
sauf en cas d'hypoglycémies : 1 verre à 12% environ,
ou en cas d'activités physiques prolongées : à 5%**



• **Eviter et corriger les hypoglycémies :**

**Augmenter sa consommation de glucides si nécessaire :
avant et pendant une activité physique prévue**

Connaitre le rapport alcool/glycémie

Savoir corriger une hypoglycémie :

15 g de sucre d'absorption très rapide

. 3 morceaux de sucre de table

ou . 200 ml de jus de fruits

(même sans sucre ajouté)

ou . 1 grosse c. à soupe de confiture



Après l'hypo:

- si repos : pas de collation

**- si non remontée de la glycémie après 15 mn, ou si activité,
ou à distance d'un repas : collation (pain ou fruit ou biscuits secs)**

•Rechercher une relation sereine à l'alimentation :

Pas d'aliment interdit

Alimentation personnalisée et adaptée à ses besoins, habitudes, goûts, désirs...

Respect de la convivialité



Respect de ses sensations corporelles (faim, satiété)



Finalemment,

- La diététique du diabète de type 2 **ne se réduit pas** à la suppression de sucre...
- L'accompagnement diététique fait réellement partie d'une **démarche longue d'éducation thérapeutique**



CONCLUSION

⇒ **On ne prescrit pas un « régime » comme on prescrit des médicaments**



⇒ **C'est très difficile de changer ses habitudes alimentaires**



⇒ **Accompagner chaque patient dans toutes les étapes de changement**