

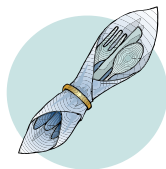
LES OBJECTIFS DIETETIQUES DU RESEAU SAVEDIAB

OBJECTIFS THERAPEUTIQUES	OBJECTIFS NUTRITIONNELS	DIETETIQUE
<p><u>Améliorer l'équilibre glycémique</u></p> <p><i>Post-prandial</i></p>	<p>Diminuer l'index glycémique des repas</p>	<p>Privilégier les aliments de faibles IG (les aliments riches en fibres solubles, peu raffinés, entiers) + repas complet (association P/L/G)</p>
<p><i>Inter prandial</i></p> <p><i>Eviter les hypoglycémies, surtout si traitement aux sulfamides, à l'insuline</i></p>	<p>Apports glucidiques à 50 %</p>	<p>Privilégier les féculents, le pain, les fruits et les répartir sur la journée</p>
<p><u>Stabiliser le poids Ou le réduire</u></p> <p><i>Diminuer l'insulinorésistance</i></p>	<p>Diminuer les apports énergétiques globaux</p>	<p>Evaluer les apports spontanés pour cibler les excès alimentaires (graisses, sucres, alcool)</p> <p>Ou/et les Troubles du Comportement Alimentaire</p>

OBJECTIFS THERAPEUTIQUES	OBJECTIFS NUTRITIONNELS	DIETETIQUE
<p><u>Réduire le risque cardio-vasculaire</u></p> <p><i>Diminuer le LDL Cholestérol</i></p>	<p>Diminuer les Acides Gras saturés et trans</p> <p>Augmenter les fibres solubles</p>	<p>Limiter les aliments lipidiques d'origine animale + produits industriels</p> <p>Privilégier les céréales complètes, les légumes secs et les légumes jeunes</p>
<p><i>Augmenter le HDL Cholestérol</i></p>	<p>Augmenter les Acides Gras insaturés</p>	<p>Choisir les huiles riches en AG mono et polyinsaturés + les volailles</p>
<p><i>Garder un bon fonctionnement cardio-vasculaire</i></p>	<p>Augmenter les Acides Gras oméga 3</p>	<p>Privilégier les huiles riches en oméga 3 + produits de la mer</p>
<p><i>Diminuer les Triglycérides</i></p>	<p>Diminuer le saccharose, le fructose et l'alcool</p>	<p>Réduire les produits à sucre ajouté, les boissons alcoolisées, les produits riches en fructose</p>

CONCLUSIONS :

« La démarche diététique se construit lentement »



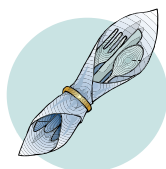
Une politique des petits pas

Le bilan diététique de base permet de :

- Poser un diagnostic diététique et éducatif
- Amener le patient à réfléchir sur les améliorations possibles
- Proposer des objectifs à court termes puis à long terme
- Lui donner 1 à 2 messages essentiels à la fois

Le suivi diététique permet de :

- Assurer un suivi éducatif qui permet de réajuster les messages en fonction de leur réalisation, de l'avancement de la maladie, et de l'apparition des complications, de l'évolution du rythme de vie, de l'âge, de l'activité physique...

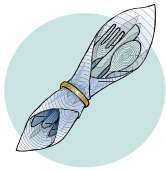


Des messages et une éducation adaptés à chaque patient

Eviter de le mettre en situation d'échec et de rajouter à la culpabilité du patient « de ne pas s'être nourri correctement et de pas avoir bougé assez jusque là »

Le diabète est une maladie évolutive, qui nécessite une réadaptation régulière du traitement : si les glycémies « échappent », éviter de culpabiliser le patient en doutant du suivi du régime, mais s'interroger sur la validité du projet thérapeutique.

Si l'échéance de l'insuline arrive, l'HbA1c augmente ou le poids ne diminue pas malgré des efforts diététiques, l'inciter à poursuivre la démarche diététique positive commencée. Insister sur un des bénéfices de ces efforts permet d'améliorer la confiance en soi.



Un travail en collaboration et un langage commun entre les différents professionnels

Pour stabiliser les glycémies :

- Privilégier les sucres lents
- Autoriser les sucres rapides
- Conseiller les fibres

Pour stabiliser le poids (et le réduire si possible) :

- Diminuer les apports énergétiques

Pour réduire les risques cardio-vasculaires :

- Diminuer les acides gras saturés
- Favoriser les graisses protectrices

