

Article nutrition :

Diabète : Quel suivi, quelle alimentation

Le suivi :

Que vous soyez sous insuline (avec des doses fixes), ou sous hypoglycémiant oral (Diamicron, Glucophage...), les objectifs glycémiques sont :

Glycémie < 1,2 à 1,4 g/L à jeun

Glycémie < 2g/L après le repas

Un suivi est nécessaire chez un spécialiste (diabétologue, endocrinologue) ou chez votre généraliste.

Mon diabète est équilibré : je fais une prise de sang tous les 3 à 6 mois avec dosage de la glycémie à jeun et de l'hémoglobine glycosylée (HbA1c). Je peux faire un contrôle par dextro 1 fois par jour.

Mon diabète est déséquilibré : je dois faire des dextros à la maison tous les jours pour surveiller la glycémie. Je note les résultats dans un carnet d'auto surveillance glycémique. Je fais un dextro le matin à jeun et avant chaque repas. Je peux aussi tester mes glycémies après le repas (1h après) et après une activité physique. Je fais aussi une prise de sang tous les 3 mois avec dosage de la glycémie à jeun et de l'hémoglobine glycosylée.

En tant que diabétique, vous devez aussi surveiller :

- votre système cardio vasculaire (tension, cholestérol...),
- vos yeux (faire un fond d'œil tous les ans)
- et vos pieds (toute blessure peut s'infecter très rapidement : aller régulièrement chez le pédicure).

Alimentation :

- Je suis diabétique et mon poids est normal : vous pouvez manger de tout en se rapprochant d'une alimentation variée et équilibrée. Les apports en sucres concentrés (saccharose) sont limités à 10% de l'apport énergétique journalier. Les pâtisseries, biscuits, chocolat, entremets, desserts lactés sucrés peuvent être consommés en équivalence avec d'autres aliments glucidiques. Le plus souvent, les produits sucrés sont plus « gênants » pour leur apport en lipides, que pour leur effet sur la glycémie.

50g de pain = 1 croissant* ou une gaufre nature* ou 3 fines crêpes*
= 1 tartelette* ou un éclair *
= 1 tranche de cake* ou de 4/4*

1 fruit = 1 yaourt aux fruits ou une crème dessert
= 2 boules de glace* ou de sorbet ou un esquimau*
= 1 ramequin de mousse au chocolat* ou de crème caramel

- = 1 ramequin de riz ou lait ou semoule au lait
- = 2 madeleines* ou 4 petits beurre*
- = 4 carrés de chocolat*

*attention, ces aliments sont également riches en lipides

La consommation d'aliments sucrés, se fera plutôt pendant le repas : une tarte aux fruits en dessert fera beaucoup moins élever la glycémie que si elle est prise au goûter. De même, éviter d'associer au même repas plusieurs aliments sucrés : tarte + yaourt aux fruits + chocolat par ex.

- Je suis diabétique en surpoids : le premier objectif est la perte de poids. Pour cela, il est nécessaire de limiter les apports en glucides et lipides. Les sucres concentrés : sucre poudre/morceaux, miel, confiture, biscuits, boissons sucrées...sont à éviter.

Il est démontré que la perte de poids entraîne l'amélioration des glycémies chez le diabétique en surcharge pondérale.

Que vous soyez en surpoids ou non, vous devez faire attention aux apports en matières grasses car votre cœur et vos artères sont plus fragiles :

- limiter par jour le beurre, le fromage et l'huile
- limiter la fréquence hebdomadaire de la charcuterie, des viennoiseries, des pâtisseries, des glaces, du chocolat, des biscuits secs, des sauces et fritures, de la mayonnaise.
- privilégier les huiles d'olive ou d'arachide pour la cuisson, les huiles de colza ou d'olive pour l'assaisonnement à froid
- éviter la végétaline, les margarines ordinaires, les huiles de palme ou de coprah, le suif, le saindoux, la noix de coco
- privilégier le lait écrémé et demi écrémé, le yaourt à 0%MG ou $\frac{1}{2}$ écrémé, les morceaux de viande maigre
- favoriser les poissons gras (saumon, hareng, sardines, maquereaux, thon), l'avocat et les fruits oléagineux (amandes, noisettes, cacahuètes, olives) en équivalence avec un autre aliment gras.

- A quoi correspondent les glucides et les lipides ?

Glucides = sucres

Lipides = graisses

- A quoi correspondent les féculents ? Ils regroupent : pomme de terre, riz, pâtes, semoule, boulghour, maïs, lentilles, haricots secs, fèves, pois chiches, tapioca, bananes plantains, manioc, patate douce

- Je me demande pourquoi les légumes sont si importants ? Les légumes sont particulièrement recommandés pour les diabétiques pour leurs apports en fibres. Les fibres ralentissent la digestion et donc évitent les hyperglycémies.

- Et l'activité physique, pourquoi il est recommandé de bouger ? Car l'activité physique : marche, jardinage, ménage, vélo... améliore l'utilisation des glucides par les muscles, ce qui diminue la glycémie (les glucides ne restent plus dans le sang et vont dans les cellules musculaires).

- J'ai peur des hypoglycémies : si vous avez tendance à faire des hypoglycémies, assurez vous de prendre à chaque repas un apport suffisant en pain/féculents.

Il est important dans ce cas, de toujours avoir 2 morceaux de sucres sur soi et de bien manger surtout si vous êtes sous insuline.

Si la glycémie est < à 0,6g/L : il est nécessaire de se sucrer avec biscottes ou pain + confiture.

Exemples de repas :

Crudités vinaigrette Viande et légumes + féculents 1 yaourt nature 1 fruit Un morceau de pain	Taboulé Poisson et légumes Fromage et pain Une compote sans sucre ajouté	Quiche lorraine et salade verte 1 fromage blanc Une salade de fruits frais Un petit morceau de pain
1 œuf dur vinaigrette Viande grillée et légumes 1 yaourt nature 1 part de tarte aux fruits	Crudités vinaigrette Saumon et Riz Une crème dessert Pas de pain	Crevettes Viande et légumes Fromage et un petit morceau de pain Un riz au lait

Claire Loureiro - Diététicienne
 Février 2008