

Pour les patients diabétiques

L'alimentation est essentielle dans la prise en charge efficace d'un diabète sucré. Longtemps on a cru qu'il suffisait d'exclure de l'alimentation tous les sucres, lents ou rapides. Dès les années quarante cependant, on s'est aperçu du danger de cette pratique qui amplifie la part alimentaire des graisses (facteur de risque des maladies vasculaires) et des protéines. Le régime du diabétique doit répondre aux besoins énergétiques du patient, avec une proportion adéquate de protéines, de lipides (graisses) et de glucides (hydrates de carbone ou sucres), tout en tenant compte du pouvoir particulier de certains aliments à élever la glycémie (l'index glycémique).

Voici en résumé, les principes essentiels de l'alimentation équilibrée pour un patient diabétique, en outre, une consultation de diététique est toujours un appoint précieux, voire indispensable, pour conseiller individuellement le patient diabétique et l'aider à gérer au mieux cet aspect capital de son traitement.

Les besoins énergétiques sont de 2000 à 2500 kilocalories par jour pour la plupart des adultes sédentaires. En l'absence d'excès de poids, l'alimentation visera à équilibrer les besoins en fonction de l'activité; en cas de surcharge pondérale (qui augmente la résistance à l'insuline), on s'efforcera d'établir un déficit de 300 à 500 kilocalories par jour.

Une certaine régularité dans les horaires est nécessaire en veillant à un apport alimentaire bien réparti sur la journée, faute de quoi on risque l'hypoglycémie.

C'est pourquoi l'on répartit l'alimentation en trois repas classiques et quelques fois trois collations.

Plus le diabète est instable, plus il faut veiller à cette régularité dans l'apport alimentaire! De plus, un diabétique ne devrait jamais sauter de repas!

Les sucres :

Les aliments sucrés ne génèrent pas tous le même effet sur la glycémie. C'est ce que l'on appelle leur index glycémique. Celui-ci est en fait un critère de classement des aliments contenant des glucides, basé sur leurs effets sur la glycémie (taux de glucose dans le sang) durant les deux heures suivant leur ingestion. Il permet de comparer le pouvoir glycémiant de chaque aliment, mesuré directement lors de la digestion. L'index glycémique d'un aliment est donné par rapport à un aliment de référence, auquel on attribue l'indice 100 (généralement glucose pur ou "pain blanc"). L'index glycémique a été inventé par l'équipe de David J. Jenkins à l'Université de Toronto en 1981. (<http://fr.wikipedia.org>)

Les graisses :

Les graisses sont riches en calories et favorisent la prise de poids peu favorable au diabétique; les graisses d'origine animale favorisent les complications artérielles du diabète. Le but du diabétique sera de réduire l'apport en graisses et en particulier en graisses saturées d'origine animale, néfastes pour les artères. Ainsi, on réduira l'apport en aliments gras: fritures, charcuteries, fromages à pâte dure, beurre, crème... et on choisira de préférence des graisses végétales riches en graisses insaturées, protectrices au niveau cardiovasculaire.

Les protéines :

Les protéines sont indispensables dans l'alimentation mais en quantité limitée. La plupart des sources de protéines sont riches en graisses cachées et c'est pourquoi il faut s'en méfier. Le diabétique préférera les sources de protéines les plus saines: viandes maigres de bovin ou de

volaille, poisson... et évitera les sources les plus riches en graisses cachées: viandes grasses de porc et mouton, abats, plats préparés...

Fruits et légumes

Il est recommandé de consommer deux à trois fruits par jour en évitant les plus hyperglycémiantes (raisin et banane). Les fruits et les légumes sont pour la plupart riches en fibres solubles, ralentissant l'absorption du cholestérol et dans une moindre mesure des sucres. Les légumes sont, quant à eux, aussi intéressants par leur faible apport calorique et leur effet de satiété. Les céréales complètes (céréales ou pain) sont pour leur part riches en fibres insolubles favorisant un transit intestinal régulier.

Le cholestérol

Le taux de cholestérol sanguin est un facteur majeur de complications artérielles et est influencé par le cholestérol et les graisses saturées présents dans l'alimentation. Il est intéressant de réduire notre consommation de graisses animales (viandes grasses, produits laitiers gras, les jaunes d'œufs...). Mais, par contre d'augmenter notre consommation de fruits, de légumes, de poissons, de graisses d'origine végétales (huile, d'olive, de colza, de noix, de soja...), les substituts d'aliments pauvres en graisses (minarine ou encore les minarines spéciales aux esters de stérols/stanols).

Le sel

La consommation de sel favorise le développement de l'hypertension qui lèse les artères et le cœur. Un diabétique hypertendu doit éviter l'excès de sel.

Donc pas de chips (d'ailleurs riches en graisses saturées et en calories) et modérer l'utilisation de la salière, des plats préparés, des charcuteries fumées, séchées, des conserves de viandes-poissons-légumes,...

Les sels de régime "pauvres en sodium" ne sont pas non plus sans dangers: riches en potassium, ils sont contre-indiqués en cas d'insuffisance rénale ou d'utilisation de certains médicaments très souvent prescrits chez les diabétiques hypertendus. Demandez toujours l'avis de votre médecin traitant avant d'utiliser un sel de régime!

En ce qui concerne les « produits dits pour diabétiques », demandez l'avis de votre diététicien.