



Diététique et diabète sucré

Dr S.Mahgoun



Définitions

- Diététique = pierre angulaire du traitement du diabète en général et du diabète de type 2 en particulier
- L'éducation du diabétique est en grande partie consacrée à la diététique
- Individualisation pour chaque patient



Principe de la diététique

La prescription diététique chez le diabétique doit répondre à trois objectifs principaux

1- elle doit limiter les périodes d'hyperglycémie post prandiale qui contribuent aux complications et aux hypoglycémies excessives.

2- elle doit réduire les facteurs alimentaires qui favorisent l'athérome.

3 -elle doit être équilibrée et adaptée à l'état physiologique (activité physique, grossesse, croissance).



Principe de la diététique

La diététique du malade diabétique suppose que l'on prenne en compte:

- les aspects quantitatifs (apports caloriques),
- les aspects qualitatifs (nutriments),
- la répartition quotidienne de son alimentation.



Les calories

La ration calorique doit être adaptée au poids du patient, à son âge, son sexe, au type de son diabète et à son activité physique

	Homme	Femme	Kcal. / kg de poids
. Activité légère	2400	1900	35 - 40
. Activité modérée	3000	2400	40 - 45
. Activité importante	3700	3000	45 - 55

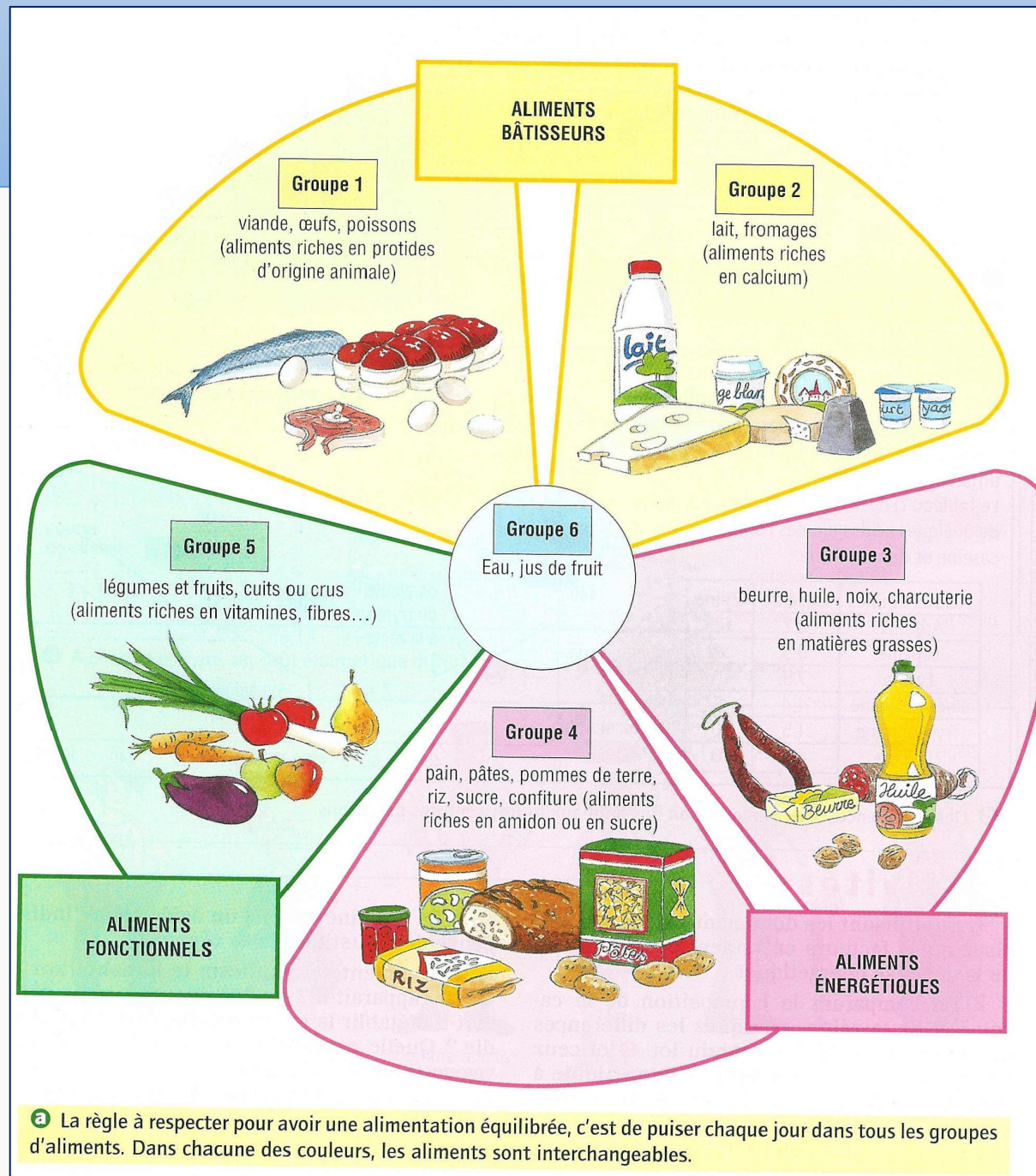


Les calories

- Ces apports énergétiques sont fournis par:
 - les glucides: 50 à 55 % (1 g = 4 kcal)
 - les lipides : 30 à 35 % (1 g = 9 kcal)
 - les protides : 15 % (1g = 4 kcal)
- ❖ La répartition des apports caloriques chez les diabétiques est identique à celle recommandée pour la population générale.
 - ❖ Prescrire une diététique correcte est aussi important que de prescrire un médicament ou de l'insuline.



Les Nutriment



Les Glucides

- Les apports glucidiques doivent constituer une part importante de l'alimentation 50 à 55% de la ration alimentaire
- Les notions dans l'apport en glucides
 1. Teneur des aliments en glucides
 2. Equivalence glucidique
 3. Indexe glycémique
 4. Charge glucidique



1. Teneur des aliments en glucides

- Laitages, légumes verts: 5 à 10%
- Fruits frais: 15%
- Pain: 50%
- Fruits secs: 70 à 80%



2. Equivalence glucidique

- **Quantité d'aliments qui apporte une quantité donnée (20 g par exemple) de glucides**
- 20 grammes de glucides sont équivalents à :
 - 100 g de pâtes (4 c.a.s)
 - 100 g de pommes de terre (2 p.d.t. ou 3 c.a.s de purée)
 - 100 g de couscous ou riz (4 à 5 c.a.s)
 - 3 biscottes
 - $\frac{1}{4}$ l bouillon de petites pâtes (10 g)
 - $\frac{1}{4}$ l chorba (15 g)
 - $\frac{1}{4}$ l hrira (25 g)



3. Index glycémique des aliments

- Deux aliments comportant la même quantité de glucides peuvent avoir un effet différent sur la glycémie. On les distingue par leur **index glycémique**
- Il peut varier en fonction :
 - degré de cuisson,
 - la nature liquide ou solide,
 - consommer l'aliment isolément ou associé à d'autres aliments.

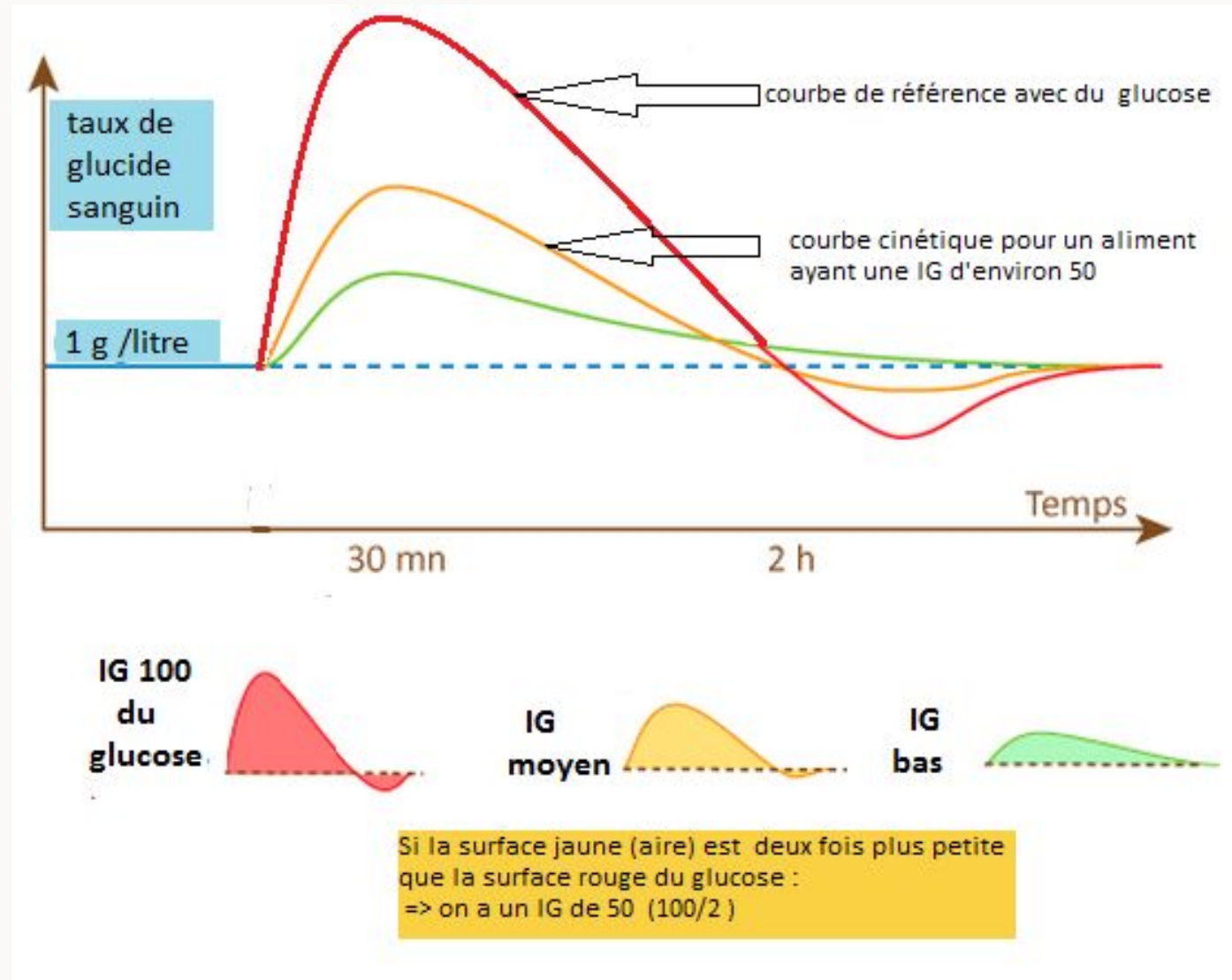


3. Index glycémique des aliments

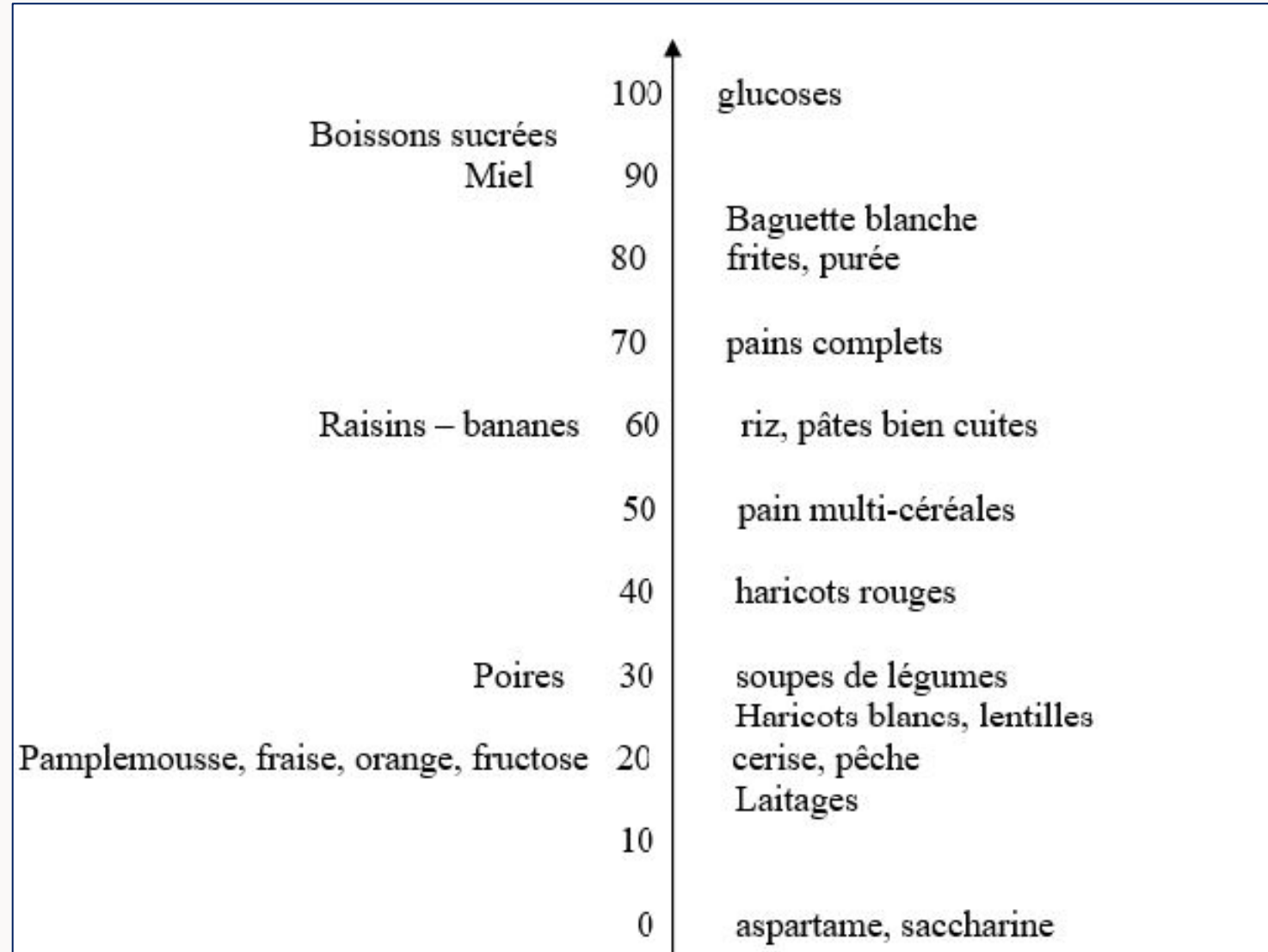
- Calculé en mesurant l'effet sur la glycémie de 50 gr de glucide contenue dans un aliment par rapport à l'ingestion de 50gr de glucose
- Il permet de classer les aliments selon des valeurs comprise entre 0 à 100



3. Index glycémique des aliments



3. Index glycémique des aliments



Utilisation des applications

- Exemples:



Gluci-Chek: diabète - glucides des repas

Roche Diabetes Care France Médecine

★★★★★ 899

3+

✕ Cette application n'est pas compatible avec vos appareils.

Installée

Suivez votre diabète au quotidien



Repérez en un clin d'oeil les glucides de votre assiette



Connectez votre Accu-Chek Guide ou Mobile à l'app



Tableau des calories

Alexey Korobov Santé et remise en forme

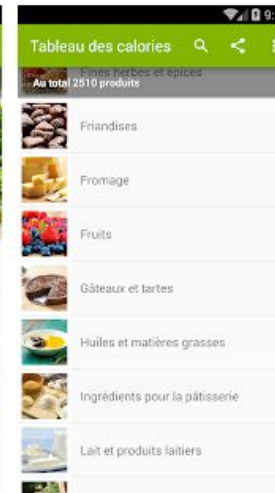
★★★★★ 39 378

3+

Contient des annonces

Ajouter à la liste de souhaits

Installer



4. Charge glucidique

- La charge glycémique prend à la fois en compte **l'IG de l'aliment** et la **quantité de glucides** qu'on avale

- $$CG = \frac{IG \times (\% \text{ glucides} \times \text{portion d'aliment (gr)})}{100}$$

Exemples:

- Lentilles: $(30 \times (17 \times 150 / 100)) / 100 = 7.5$
- Céréales petit déjeuner: $(82 \times (83 \times 30 / 100)) / 100 = 20.4$

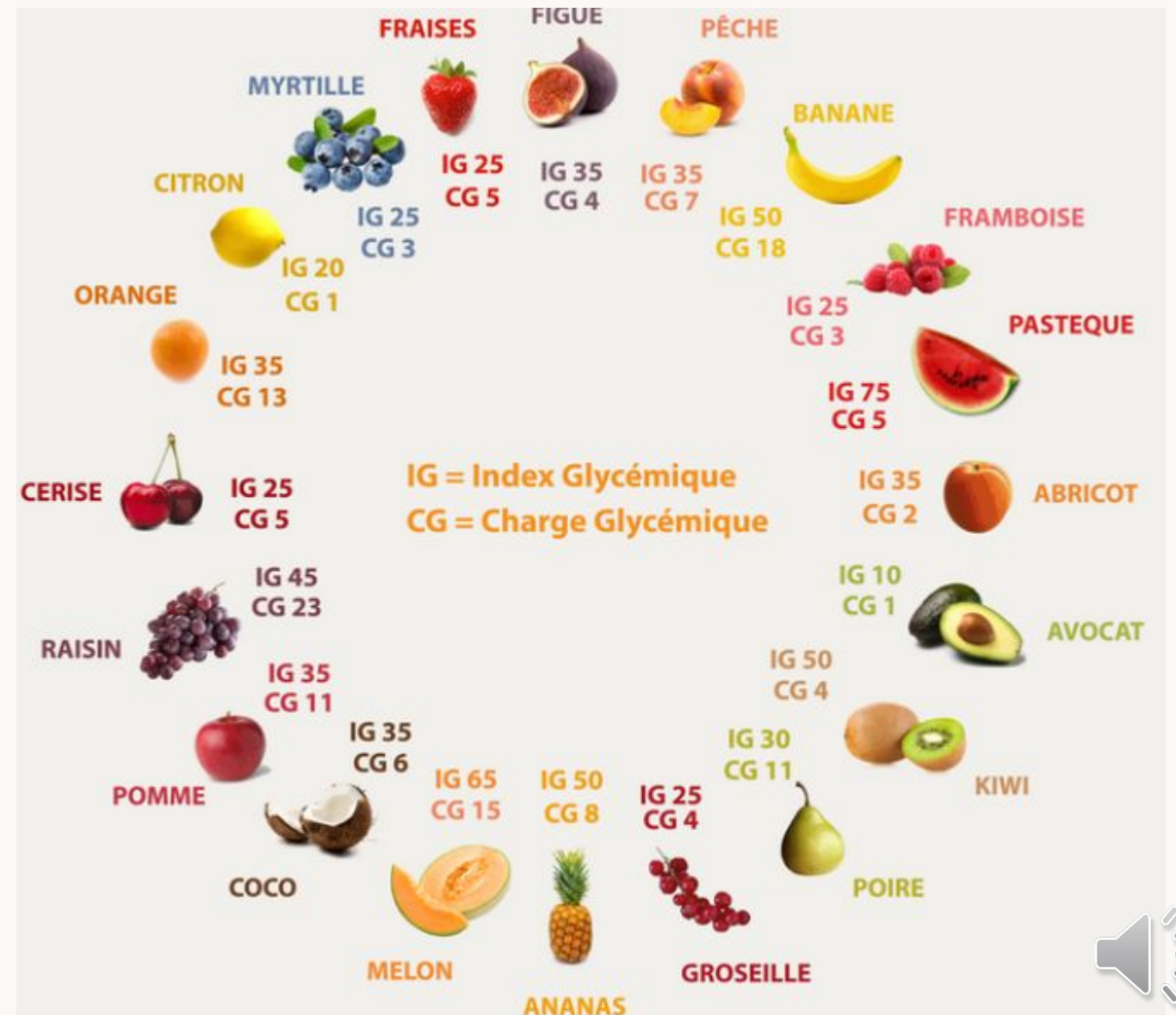


4. Charge glucidique

**CG. Elevée 20 → + Influence
considérablement la glycémie**

**CG. Moyenne 11 à 19 Influence
moyennement la glycémie**

**CG. Faible 1 à 10 influence peu
la glycémie**

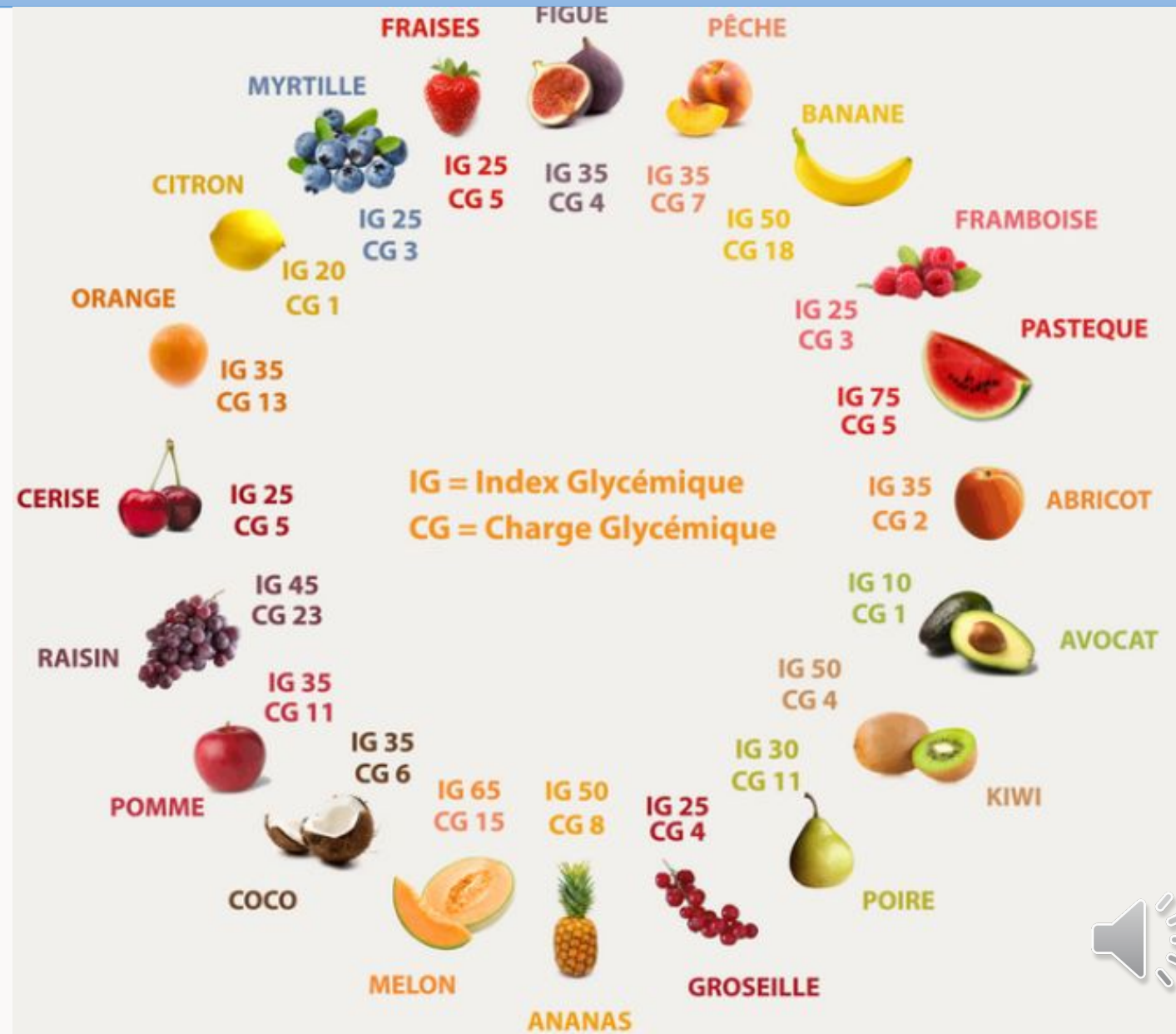


4. Charge glucidique

**CG. Elevée 20 → + Influence
considérablement la glycémie**

**CG. Moyenne 11 à 19 Influence
moyennement la glycémie**

**CG. Faible 1 à 10 influence peu
la glycémie**

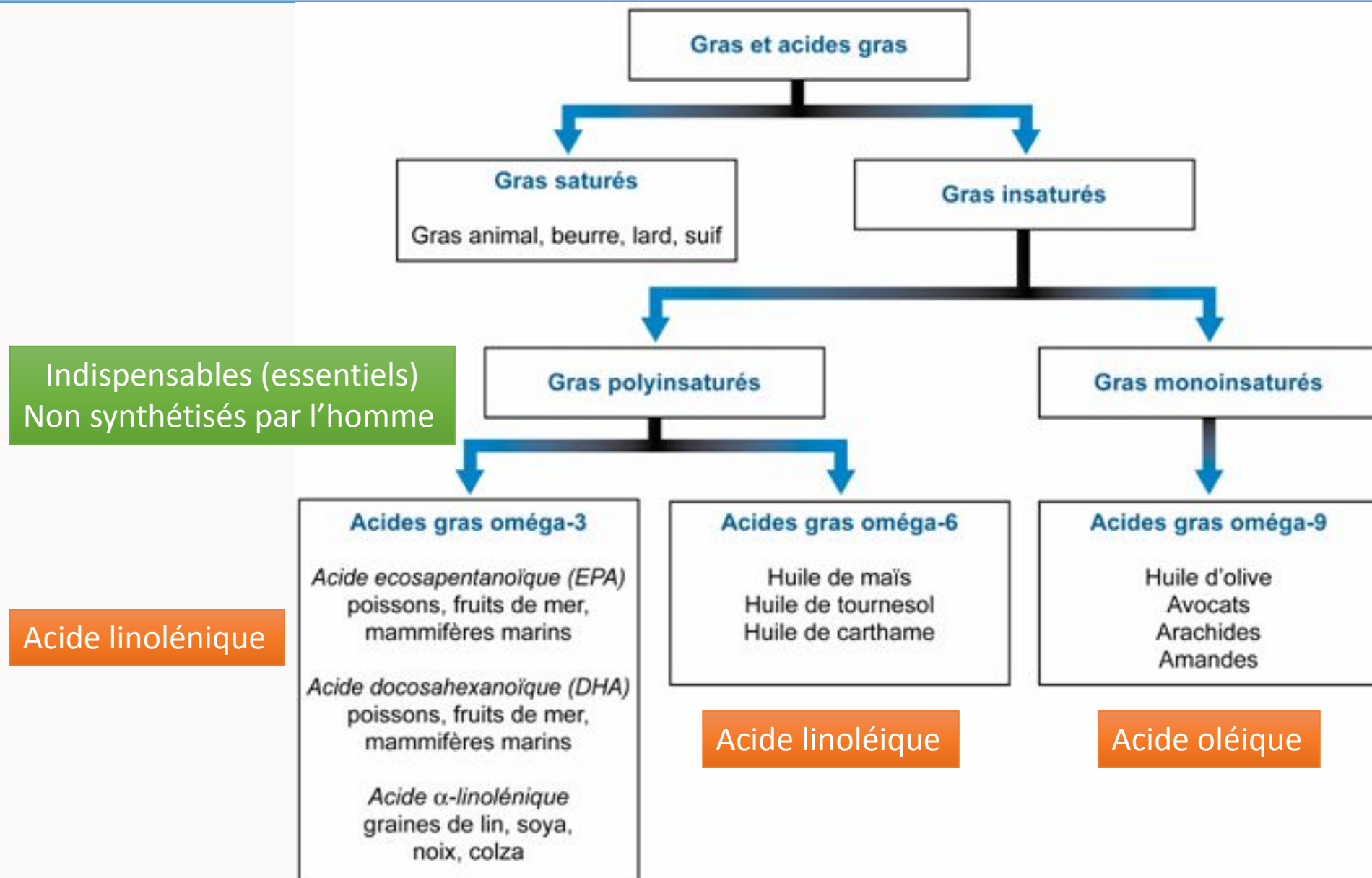


Lipides

- Acides gras saturés <10%
- Acides gras mono insaturés 10–15%
- Acides gras poly insaturés 10%
- Cholestérol < 300 mg/j



Lipides



Acides gras essentiels

Les acides gras essentiels : rôles fonctionnels

Acide linoléique (LA)	Ac α - linolénique (ALA)	Acide docosahéxaénoïque (DHA)
<ul style="list-style-type: none">- croissance et développement- constituants des phospholipides membranaire- fonction épidermique et des reins- reproduction	<ul style="list-style-type: none">- rôle essentiel dans la biogénèse des membranes (système nerveux et rétine) <i>rôle critique au moment du développement</i>- facilite la croissance et le développement	<ul style="list-style-type: none">- dit ac cervalique- Constituant majeur de la structure du cerveau et des fonctions cognitives et visuelle



Protides

- Diabétiques sans néphropathie: 1,2 g/kg/j
- Avec néphropathie: 0,6 à 0,8 g/kg/j



Viandes, poissons et œufs

- Préférer le poisson: 1 à 2 fois / semaine, AG essentiels de la série n-3
- Viande de bœuf ou de veau: 125g par repas
- 2 œufs: riche en cholestérol (1 jaune = 300 mg)



Les fibres alimentaires

- Contribuent à réduire le pic glycémique post-prandiale
- 20 à 30 g/jour
- Céréales (riz, pâtes, pain...), légumes, fruits, légumes secs



Des repas équilibrés

- Pour assurer un bon équilibre glycémique, féculents, légumes et fruits doivent être présents à chaque repas
- Un repas de composition **variée** garantit un meilleur **équilibre glycémique**



Pour un apport énergétique
comparable (600 Kcal) ...

" J'ai bien mangé... "



695 g

" Je n'ai pas beaucoup mangé... "



265 g



Pour un apport énergétique
comparable (300 Kcal) ...

" Un goûter prévu... "



370 g

" Un grignotage sur le pouce... "

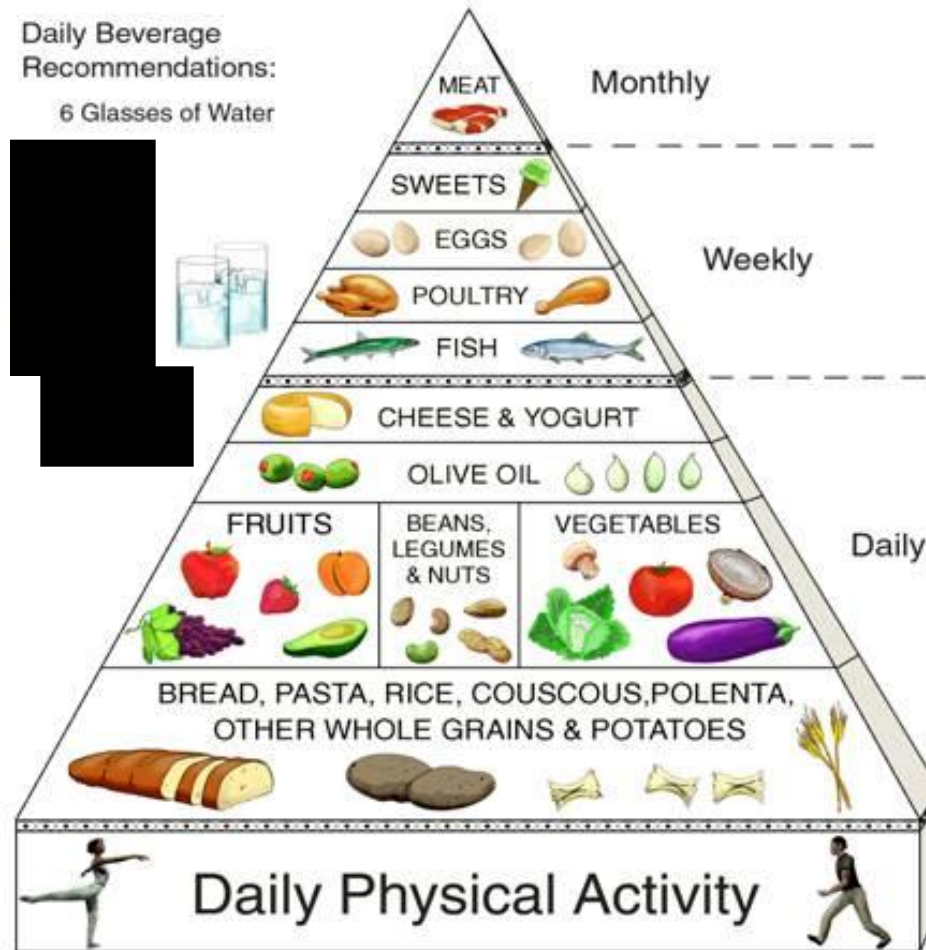


60 g



The Traditional Healthy Mediterranean Diet Pyramid

Daily Beverage
Recommendations:
6 Glasses of Water



© 2000 Oldways Preservation & Exchange Trust





Comment limiter les excursions glycémiques postprandiales?

- Aliments à index glycémique faible ou modéré
- Fractionner les glucides en 3 repas
- Eviter aliments à IG élevé après le petit déjeuner
- Favoriser la consommation des fibres alimentaires
- Utilisation éventuellement d'édulcorants



Les édulcorants

- Goût sucré puissant
- Édulcorant nutritifs (IG faible): fructose, sorbitol, maltitol...
 - Préparations cuites (gâteaux, confitures, etc...)
- Non nutritifs: aspartame, acésulfame potassium, saccharine...
 - Boissons light
- Faire attention à l'étiquetage des aliments « light »: charge calorique (exemple: chocolat light = chocolat ordinaire)



Apport en Sel

- Besoin minimal = 2g/jour
- Vecteurs de sel : pain, biscottes, fromage, chips, pizza, olives et salaisons
- Facteur de risque de l'HTA
- Sensibilité au sel: diabétique hypertendu
- Apports conseillés: 5 à 6 g/jour
- Éviter les aliments salés
- Informer sur les sources de sel



Diabétique de type 2 en surcharge ou obèse

- Objectif: perte de 2 à 4 kg/mois
- Apport de 1600 à 1800 kcal/j
- Éviter les graisses saturées (sauces, fritures, pâtisseries...)
- En cas de faim: tomate, carotte, concombre, radis



Pour les enfants et adolescents

- Répartir les glucides suivant les conseils du médecin
- Collations avec des biscuits ordinaires ou du chocolat noir
- Desserts sucrés occasionnels
- Pas de limitation des protides (viandes, poisson, œufs, lait)



Pour les enfants et adolescents

- Répartir les glucides suivant les conseils du médecin
- Collations avec des biscuits ordinaires ou du chocolat noir
- Desserts sucrés occasionnels
- Pas de limitation des protides (viandes, poisson, œufs, lait)

