



Diététique du diabète

Actualités

F. ZITO
Cadre de Santé Unité diététique
Pôle Prestataire
CHR Metz-Thionville

« La diététique c'est quand on ne mange pas à sa faim des trucs que de toute façon on n'a pas envie de manger ... »

Jacques Faizant

1883 – Apollinaire BOUCHARDAT

Professeur d'Hygiène à la Faculté de Médecine de Paris, Membre de l'Académie de Médecine.

- Ses conseils diététiques « ...Je me contenterai de dire ceci que 150 à 200g de corps gras dans les 24 heures m'ont toujours paru une quantité suffisante avec l'aide des boissons alcooliques pour suppléer les féculents chez les malades atteints de glycosurie. »

Extrait du traité de 500 pages de A. Bouchardat

« De la Glycosurie ou Diabète sucré : son traitement hygiénique »

1946 – Elliot JOSLIN

Fondateur de la Joslin Clinic de Boston

- Ses conseils diététiques

Adulte normal de 60 kg
1800 cal

Glucides	250 g
Protéines	60 g
Graisses	60 g

Adulte diabétique de 60 kg
1800 cal

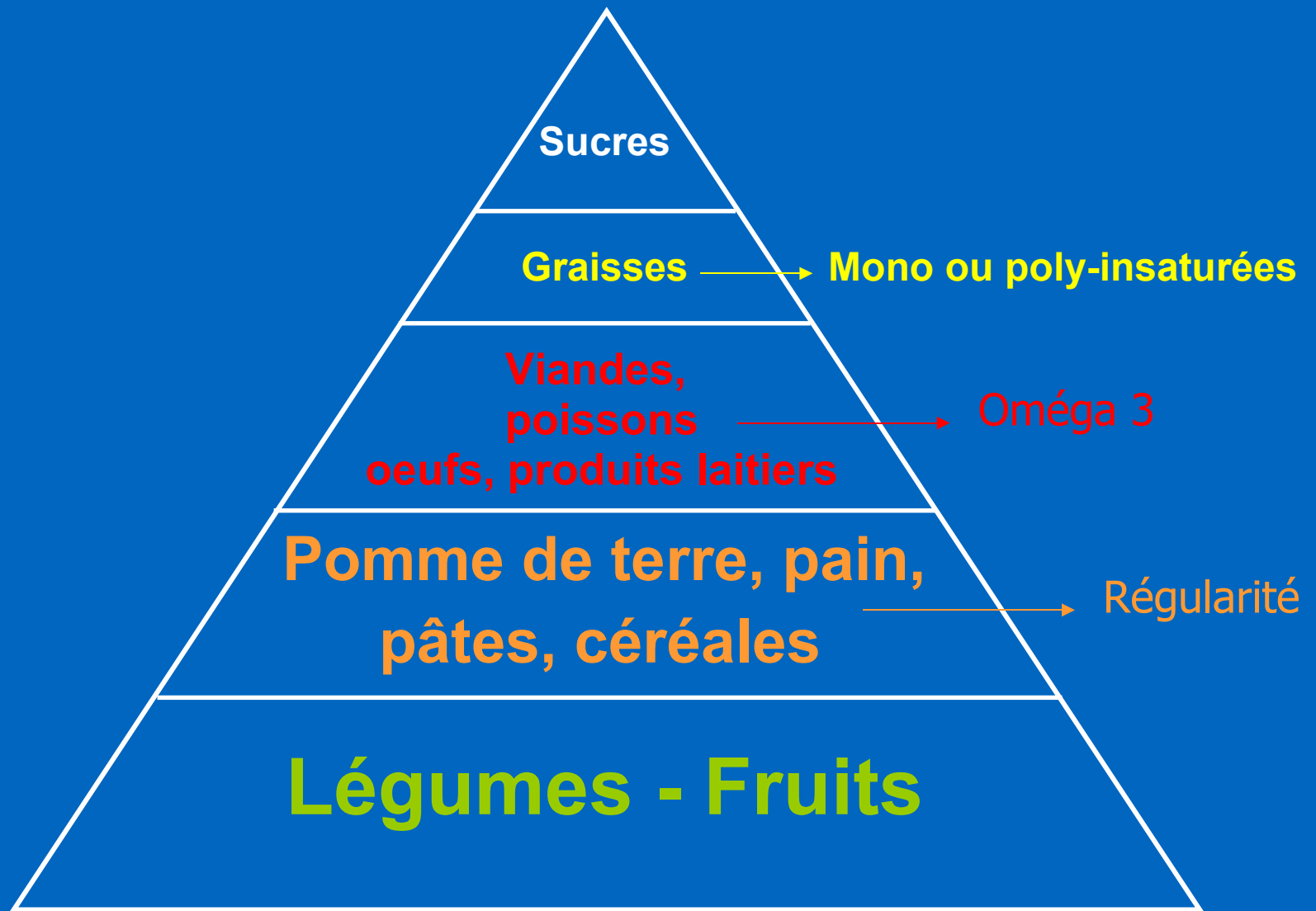
Glucides	150 g
Protéines	75 g
Graisses	90 g

Extrait de la 7^{ème} édition de son « Manuel diabétique à l'usage mutuel des médecins et des malades »

Pour le patient diabétique de poids normal

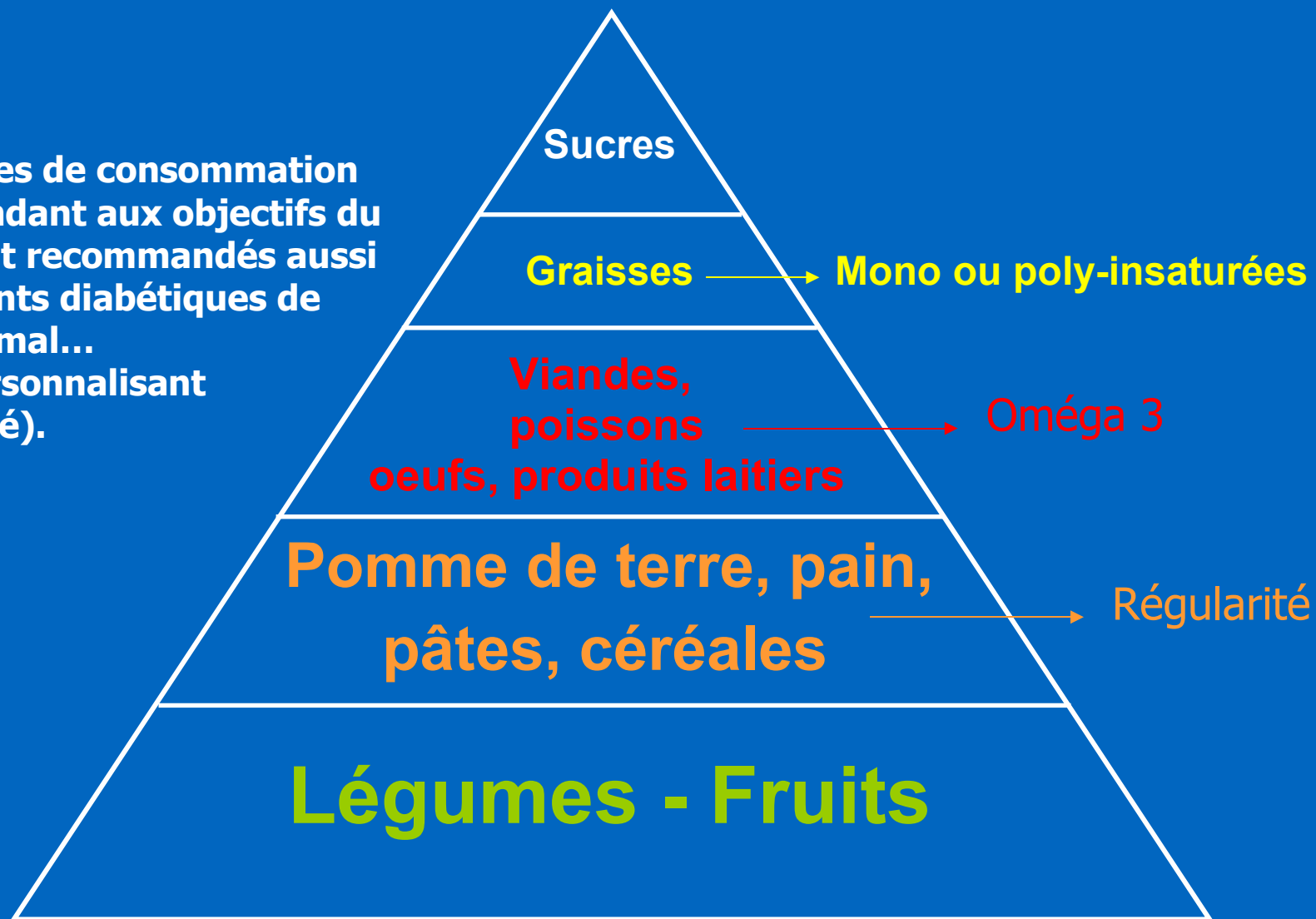
« Une alimentation équilibrée augmentant l'apport en glucides lents, limitant les apports en graisses saturées et en alcool...ce n'est pas un régime, c'est l'alimentation conseillée pour toute la population... qui hélas ne l'observe pas ! »

A. GRIMALDI



Répartition des aliments
Pour un sujet « normal »

Les repères de consommation correspondant aux objectifs du PNNS sont recommandés aussi aux patients diabétiques de poids normal... en les personnalisant (régularité).



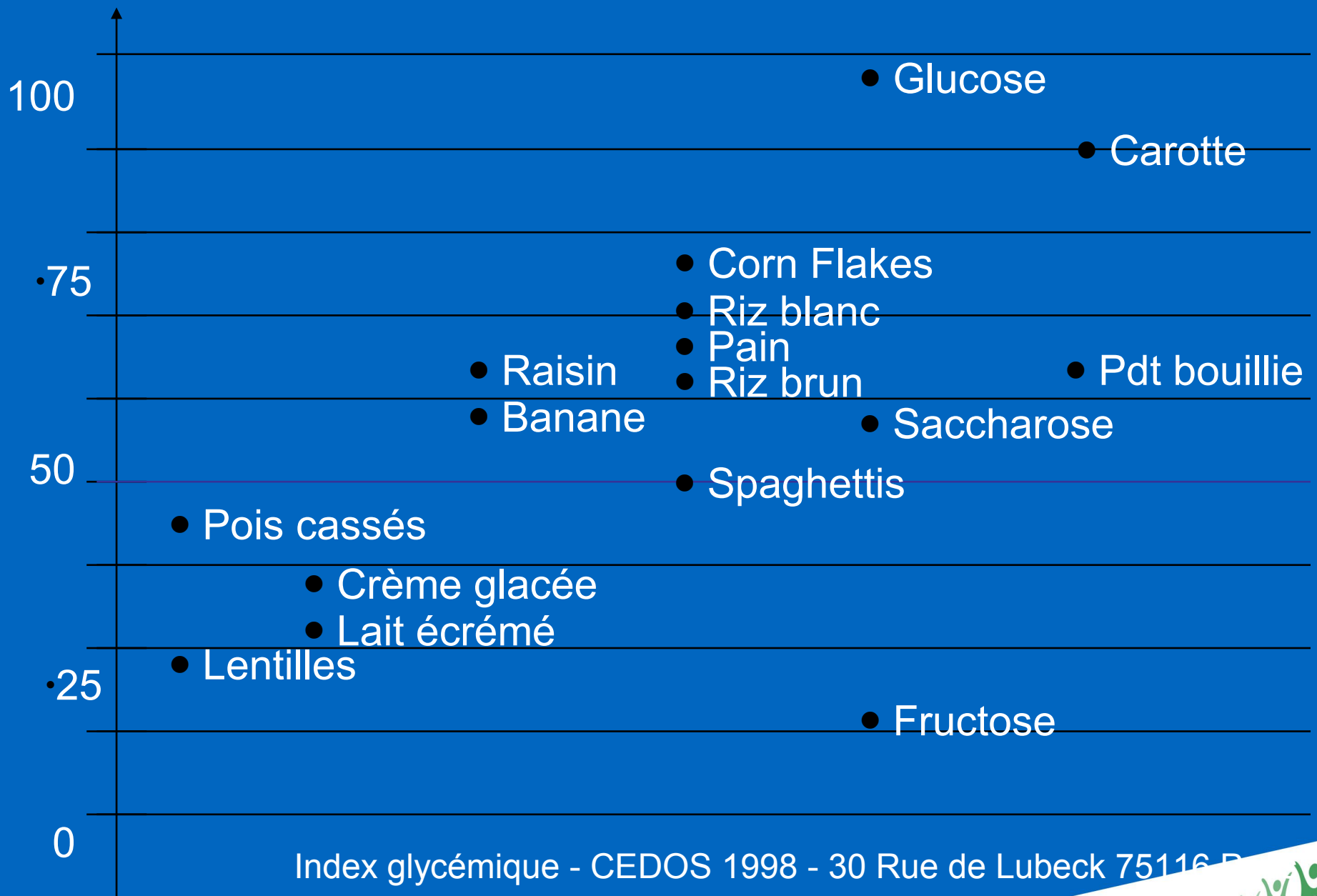
Répartition des aliments
Pour un sujet « normal »

Sucres lents, sucres rapides

- Amidons « lents », fruits « rapides » : notion dépassée
- Rapidité de l'ascension glycémique
 - Temps de transit gastrique (fibres)
 - Composition du repas (repas mixte) : dans un embouteillage, une Porsche et un camion roulent à la même vitesse
 - Texture des aliments
 - Degré de cuisson

La notion d'index glycémique

- Il définit l'importance de l'hyperglycémie provoquée par un aliment en comparaison du glucose. On distingue trois types d'aliments glucidiques:
 - Le pain, les pommes de terre, la semoule, les carottes qui ont comme le glucose un **index glycémique élevé** (entre 70 et 100)
 - Les fruits, les pâtes alimentaires, le riz, le sucre, le saccharose qui ont un **index glycémique moyen** (40 à 50)
 - Le fructose, les laitages, les légumineuses qui ont un **index glycémique bas**



La notion d'index glycémique, à quoi cela sert ?

- Dans le cadre d'un repas mixte, la vitesse de transit gastrique est globale et un dessert sucré n'est pas plus hyperglycémiant que la consommation d'une quantité glucidique de pain équivalente ...mais le dessert sucré est plus calorique à cause des graisses.
- En théorie mieux vaudrait manger des légumineuses que du pain ou des pâtes...mais force est de tenir compte des habitudes et des goûts des patients.

10 principes de diététique diabétologique pour le soignant...

- Les besoins de la personne diabétique ne sont pas différents de celle de la personne non diabétique dans un rapport poids / taille idéal
- La personne diabétique en surcharge pondérale est d'abord une personne en surcharge pondérale
- La personne diabétique opérée est d'abord une personne opérée
- Pas de glucides simples au petit déjeuner car effet hyperglycémiant majeur
- La charge glucidique doit être respectée au risque de générer des incidents à court terme (hypoglycémie) et à long terme (complications)
- Eviter les glucides simples en dehors des repas sauf situation d'urgence
- A propos des collations:
 - 3 collations systématiques chez la femme enceinte diabétique insulinotraitée
 - la collation de 22h00 est une collation de sécurité (personnes âgées insulinotraitées)
- Les aliments light ont une étiquette qu'il vaut mieux lire
- Le repas de fête est un repas de fête même pour le diabétique
- L'alcool a un effet hypoglycémiant et sa consommation doit être très modérée... comme pour le non diabétique

Evitons de ...

- Fixer un objectif irréaliste
- Remettre une feuille de régime au lieu d'évaluer la manière dont la personne s'alimente *
- Interdire des aliments en général et des glucides en particulier
- Céder à l'obsession calorique culpabilisante
- Prescrire sans éduquer

10 astuces...pour bien vivre

- Je répartis mon alimentation en 3 repas par jour; je mange à heures régulières sans sauter de repas en évitant le grignotage.
- Je mange de la viande seulement une fois par jour; je la remplace 2 à 3 fois par semaine par du poisson.
- Je fais le plein de vitamines et de fibres à chaque repas en consommant des légumes à volonté et un fruit par repas.
- Je préfère les graisses végétales (huile) pour cuisiner, mais je les utilise en quantité modérée
- A chaque repas, je veille à consommer des féculents (pomme de terre, pâtes, riz, légumes secs, semoule...) et/ou du pain en quantité contrôlée.
- Je ne consomme qu 'une portion de fromage par jour; je la complète par des laitages (yaourts, fromage blanc) « nature » pour couvrir mes besoins en calcium.
- J 'évite les produits sucrés surtout à distance des repas.
- Je bois 1litre à 1,5 litre d 'eau par jour. Je fais très attention à ma consommation de boissons sucrées et/ou alcoolisées qui sont riches en calories.
- Je surveille mon poids.
- Je fais une activité physique régulière (marche, exercices....)

*Le régime en 2008?
Que du bonheur !!!*



- Guide pratique du diabète, André Grimaldi - Ed. MASSON, ISBN 2 294 01487 1
- f.zito@chr-metz-thionville.fr