

L'alimentation dans le diabète de type 2



Vous êtes diabétique de type 2 et votre propre sécrétion d'insuline n'est pas suffisamment efficace pour abaisser correctement votre glycémie.

Ce type de diabète est souvent lié à un surpoids. C'est pourquoi votre traitement repose principalement sur un bon contrôle de votre alimentation et de votre activité physique.

Ce document vous aidera à bien équilibrer votre alimentation, à faire les bons choix tout en conservant le plaisir de manger !

Les cinq points principaux

■ Votre alimentation quotidienne doit être partagée en trois repas

D'éventuelles collations, peuvent éviter d'avoir faim. Un fractionnement alimentaire adapté permet de répartir les apports glucidiques sur la journée et d'éviter les fluctuations importantes de la glycémie.

■ Les aliments riches en lipides

Pour contrôler votre poids il est nécessaire de limiter votre consommation de graisses qui sont très riches en calories. En effet **1 g de lipides = 9 Kilocalories** ; ces calories sont stockées très facilement par l'organisme.

Les besoins en lipides sont de :

70 g/jour en moyenne pour une femme

80 g/jour en moyenne pour un homme



10 g de lipides d'ajout sont apportés par :

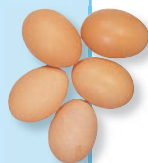
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 12 g de beurre (1 plaquette individuelle) ou 12 g de margarine
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche



Tous les aliments apportant des lipides ou « graisses » doivent donc être consommés en quantité contrôlée mais aussi bien choisis. Pour protéger votre système cardiovasculaire, privilégiez les aliments d'origine végétale et le poisson.

10 g de lipides de composition sont apportés par :

- 100 g de steak
- 100 g de sardine
- 30 g de fromage (une portion individuelle)
- 30 g de saucisson
- 2 œufs
- 1 éclair
- 30 g de chocolat (6 petits carrés)
- 20 g de cacahuètes



Conseils

- Augmenter la fréquence de consommation des poissons à **2 fois/semaine**, au minimum.
- Limiter les quantités de viandes à 120 g maximum, **2 fois/jour**.
- Limiter la consommation de fromage à 30 g (une portion individuelle) **1 fois/jour**.
- Privilégier le lait et les laitages 1/2 écrémés ⇒ **2 à 3 laitages/jour**.
- Privilégier les matières grasses d'origine végétale (huiles...).
- Limiter la fréquence de consommation, des fritures, des plats en sauce, des charcuteries, des pâtisseries...
- Eviter d'associer plusieurs aliments gras dans un même repas.
- Favoriser les modes de cuisson sans ajout de matières grasses.
- Connaître les aliments que vous achetez, savoir ce qu'ils contiennent (lire les étiquettes, questionner un diététicien...).

■ Les boissons alcoolisées

L'alcool est également riche en calories : **1 g d'alcool = 7 Kilocalories**, il est susceptible de vous faire prendre du poids si vous en abusez. De plus il a la faculté de faire monter les triglycérides dans le sang.

A quantité d'alcool égale, le nombre de Kilocalories varie suivant le type de boisson. En effet certaines boissons alcoolisées* sont également riches en glucides comme la bière, le porto, le cidre, les liqueurs... il faut en tenir compte dans l'équilibre du diabète.

Une unité d'alcool correspond à :

- 1 dose de whisky ou de pastis = 65 Kcal
- 1 petit verre de vin (10 cl) = 60 Kcal
- 1 flûte de champagne (10 cl) = 85 Kcal
- 1 verre de cidre (25 cl) = 100 Kcal*
- 1 demi de bière (25 cl) = 110 Kcal*
- 1 verre de porto (7 cl) = 110 Kcal*



Conseils

- La seule boisson indispensable est l'eau. Il est recommandé d'en boire 1,5 l par jour.
- Pour varier les goûts, les boissons light ainsi que certaines eaux aromatisées peuvent être consommées (lire les étiquettes).
- Les boissons alcoolisées doivent être consommées modérément, par exemple, un verre de vin au cours du repas et un apéritif au cours de la semaine (soit 2 unités d'alcool en moyenne par jour).
- A l'apéritif, pensez aux boissons sans alcool comme les apéritifs anisés sans alcool et sans sucre (0 calorie), les jus de légumes...

■ Les glucides ou sucres

Les glucides représentent le carburant essentiel pour l'organisme (**1 g de glucides = 4 Kilocalories**).

A chaque repas, il est important de consommer les 2 types de glucides : glucides complexes (amidon des féculents) et glucides simples (exemple : fructose = sucre des fruits, saccharose = sucre de table). Ils sont indispensables pour une bonne régularisation de la glycémie, et pour éviter la sensation de faim et les fringales.

Conseils

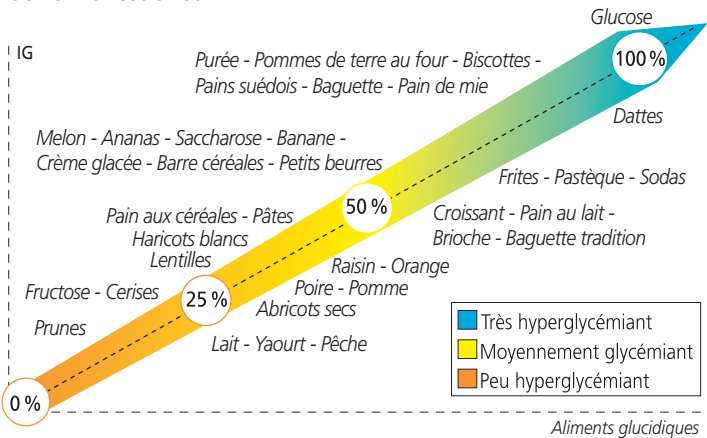
- **A chaque repas 1 féculent** (pâtes, riz, maïs, blé, orge, seigle [toutes les céréales], semoule, farine, pommes de terre et autres racines comme l'igname, le manioc..., banane plantain, tous les légumes secs comme les lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots rouges, haricots noirs, haricots blancs, flageolets, fèves... pains, biscottes et produits céréaliers).
- **2 à 3 fruits/jour** : voici quelques équivalences de fruits contenant **20 g de glucides** : 1 pomme - 1 poire - 1 orange - 3 clémentines - 1 pamplemousse - 1 petite mangue - 1 pêche - 1 brugnon - 1 banane - 2 kiwis - 20 cerises - 15 grains de raisin - 250 g de fraises - 250 g de framboises - 2 figues - 3 pruneaux - 1/4 d'ananas - 1/2 melon - 1 compote - 3 dattes - 3 abricots
- **Des légumes verts à chaque repas**
- Un dessert sucré de temps en temps à la place du fruit

ATTENTION

Tous les aliments contenant des glucides augmentent la glycémie mais de façon différente suivant la nature de l'aliment.

C'est ce qu'on appelle l'**index glycémique** ⁽¹⁾.

La classification ci-dessous n'est qu'indicative, car des variations individuelles notables peuvent être observées. Votre autosurveillance glycémique (la mesure de votre taux de sucre dans le sang) vous permettra de vérifier cet effet.



A partir des études de Brand Miller

Pour avoir une action positive sur les glycémies et sur le poids à long terme, il est préférable de favoriser les aliments ne faisant pas trop monter la glycémie comme : les pâtes, les légumes secs, les fruits.

Voici quelques exemples de menus équilibrés

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Déjeuner	Carottes râpées Filet de cabillaud Riz Fromage blanc Fraises	Poireaux Rôti de bœuf Purée de pois cassés Yaourt Raisin	Radis Escalope de dinde Haricots mange-tout Petits suisses Tarte aux pommes	Salade d'endives Steak haché Jardinière de légumes Bleu Banane Pain
Dîner	Potage de légumes Omelette aux champignons Camembert Clémentines Pain	Concombre Endives au jambon gratinées Poire Pain	Salade verte Spaghettis bolognaise Parmesan Compote de poires	Salade de riz et tomates Thon Courgettes persillées Fromage blanc Orange Pain

	Jour 5	Jour 6	Jour 7	Jour 8
Déjeuner	Salade de tomates, jambon et lentilles Yaourt Pomme cuite	Céleri Lapin à la moutarde Pomme vapeur Glace au coulis de framboise	Saucisson Poulet rôti Carottes vichy Petits suisses Clémentines Pain	Radis Giglette de dinde Petits pois Yaourt Poire Pain
Dîner	1/2 pamplemousse Rôti de veau Epinards Saint-Nectaire Pêche au naturel Pain	Bouillon de petites pâtes Pot au feu et ses légumes Cantal Mangue Pain	Salade verte Foie grillé Riz Fourme d'Ambert Compote d'abricots	Champignons crus Œufs coque Chou-fleur Fromage blanc Banane Pain

(1) Brand Miller J. L'index glycémique des aliments. Cat Nut. Diet., 32,1,1997;42-47.

 **N° Vert** 0 800 80 30 70

www.novodiet-france.com
www.diabete.fr
www.novonordisk.fr



■ L'activité physique

L'activité physique protège des maladies cardiovasculaires, de l'hypertension artérielle, améliore les glycémies, limite la prise de poids, diminue le taux de graisses dans le sang... Mais elle peut aussi améliorer la qualité de vie, diminuer l'anxiété, favoriser la relaxation...

Pour toutes ces raisons notre corps a besoin de bouger !

Quel que soit votre âge, une activité physique régulière et quotidienne est bénéfique.

Mais se dépenser ne veut pas forcément dire faire du sport intensif, il est recommandé de faire l'équivalent de **30 minutes de marche rapide par jour**.

Conseils

Pour bouger plus, vous pouvez aussi :

- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur ou les escalators
- Descendre un arrêt plus tôt, du bus, du tramway ou du métro et finir à pied.
- Sortir le chien plus longtemps que d'habitude
- Profiter d'un rayon de soleil pour jardiner ou bricoler
- Aller acheter le pain à vélo plutôt qu'en voiture
- Accompagner les enfants à l'école à pied
- Faire des balades en famille ou entre amis

...mais surtout choisissez une activité qui vous fait plaisir !!

Si vous avez un diabète de type 2 et un surpoids, vous devez :

- Limiter votre consommation de graisses
- Limiter votre consommation de boissons alcoolisées
- Consommer suffisamment de glucides
- Augmenter votre activité physique au quotidien

Prochain rendez-vous

||_|_|_|_|_|_|_|_| à |_|_| h |_|_|

Cachet du médecin