

Fiche nutrition

Le diabète



Le diabète est la conséquence directe du dysfonctionnement du pancréas. Il existe deux sortes de diabètes :

Le diabète dit de type 1

Dans la plupart des cas, il se déclare dans les premières années de la vie. Il est la conséquence d'une malformation du pancréas, et la plupart du temps, il est traité via l'insuline.

Le diabète dit de type 2

Il se déclare plus tard et est également appelé le « **diabète gras** ». Il est la conséquence d'une fatigue du pancréas, stimulé trop souvent chez les personnes en surpoids (mais ceci n'est pas son unique explication). Il est traité soit par antidiabétiques oraux, soit par insuline (si les médicaments ne sont pas assez efficaces).

Ce **dysfonctionnement du pancréas** provoque une élévation constante du taux de sucre dans le sang (la glycémie). Ce « sucre » est une molécule volumineuse qui peu à peu, en circulant dans les vaisseaux sanguins, abîme certains tissus : les yeux, les reins, le système cardiovasculaire, et une partie du système nerveux, au niveau de la sensibilité des extrémités.

« Le diabète est une pathologie qui n'est pas douloureuse, mais qui peut le devenir »

Le principe du régime diabétique

Par une alimentation équilibrée, il faut essayer de réguler ce taux de sucre dans l'organisme, en répartissant les apports, et en suivant les prescriptions médicales du traitement. Il faut donc veiller à ce que les aliments qui contiennent du « glucose », appelé communément « sucre », soient correctement répartis tout au long de la journée.

Conseils de base

- Assurer une **hydratation** suffisante
- Veiller à ce que les **horaires de repas** soient compatibles avec la prise médicamenteuse et le rythme de vie.
- Avoir une **activité physique** modérée mais régulière
- Veiller à avoir sur soi toujours 2 morceaux de sucre, en cas **d'hypoglycémie**
- Veiller à toujours avoir sur soi, une **carte de diabétique, les médicaments ou l'insuline**.



Fiche nutrition

Les groupes d'aliments à connaître et à savoir répartir au moment du repas

A chaque repas

Pain, pâtes,
riz, légumes,
céréales complètes,
maïs,
légumes secs...

Les sucres dits « lents » ou glucides complexes

Ces sucres sont absorbés progressivement par l'organisme :

- Soit parce que d'autres éléments qui constituent l'aliment, comme les fibres par exemple, freinent leur absorption.
- Soit parce que les sucres présents dans l'aliment sont en plus grand nombre, et donc se libèrent au fur et à mesure.
- Ils vont permettre d'équilibrer la glycémie tout au long de la journée.

A limiter

Bonbons,
confitures, boissons
sucrées, gâteaux,
pâtisseries, chocolat,
miel, sodas...

Les sucres dits « rapides » ou glucides simples

Attention à cette famille : ces sucres sont assimilés très rapidement par l'organisme et augmentent brutalement la glycémie. Le pancréas se fatigue plus vite ou ne peut plus agir.

S'ils peuvent être consommés de temps en temps pour le plaisir, ce n'est en aucun cas en dehors d'un repas équilibré, en grignotage par exemple.

Le fructose « sucre » du fruit, ne suit pas tout à fait le même chemin que le « glucose ». On veillera donc à en limiter la quantité et à limiter certains fruits trop sucrés comme la banane ou les figues, mais on ne les interdira pas ! Consommer 2 à 3 fruits par jour.

1 à 2 fois par jour : les protéines (viande, poisson, œufs)

Elles sont indispensables pour rester en forme. Elles permettent de diminuer l'effet hyperglycémiant du repas. Mais attention, elles sont souvent associées à de « mauvaises graisses ». Proposer chaque jour 1 à 2 parts de viande (blanche ou rouge), 3 produits laitiers et régulièrement des légumes secs.



A surveiller : les graisses

On va diminuer l'apport en matières grasses pour éviter une fatigue supplémentaire du système cardiovasculaire : choisir des graisses végétales (huile, margarine, mélange d'huiles) et privilégier les produits laitiers demi-écrémés ou écrémés, diminuer le beurre.

La prise en charge Saveurs et Vie

Nous mettons en application les principes de base du régime diabétique

- A chaque repas, un légume et un féculent (soit en entrée, soit en accompagnement)
- Des desserts sans sucre ajoutés comme les purées ou salades de fruits, des laitages naturels ou édulcorés
- Les charcuteries et les produits trop gras comme le fromage, sont limités



Taboulé aux crevettes
Filet de julienne citron
Endives braisées
Faisselle nature
Salade de fruits sans sucre

Céleri rémoulade
Aïllade de veau
Riz Basmati
Camembert
Purée de poires

Le + Saveurs et Vie

Le diabète est une maladie évolutive qui impose de suivre un régime quotidiennement : la préparation des repas devient donc une tâche très contraignante.

Saveurs et Vie propose une prise en charge complète du matin au soir pour que les menus ne soient plus une difficulté.