
Diabète et nutrition: Existe-il un régime diabétique?

Valérie Miserez

Diététicienne diplômée

Département de médecine communautaire et de premier
recours

valerie.miserez@hcuge.ch

29 415

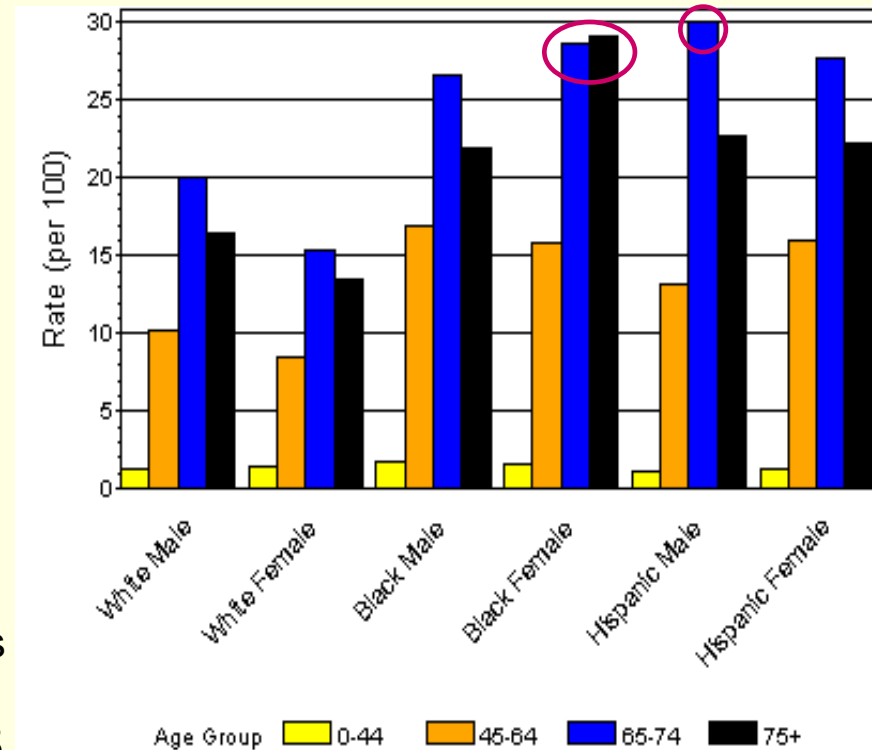
Quelques chiffres

■ Prévalence DB (type 1 et 2) [OMS 2006]

- 1985: 30 mios
- 1995: 135 mios
- 2006: 180 mios
- 2030: 360 mios

■ Age-Specific Prevalence of Diagnosed Diabetes, by Race/Ethnicity and Sex, United States [CDC 2005]

- Higher for blacks and Hispanics than for whites.
- Higher among persons aged 65 years or older and lowest among persons less than 45 years of age.

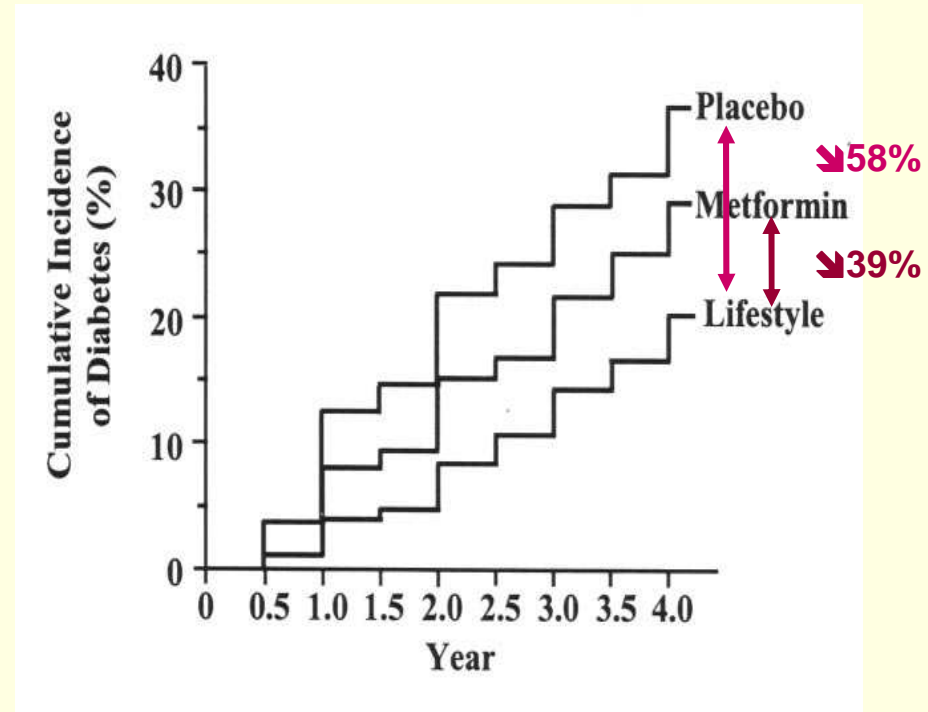


Efficacité mesures Hygiéno-diététiques

- ↘ poids 5-10% du poids initial
 - ↘ résistance insuline
 - effet sur comorbidités

NB: Bénéfices supérieurs si OB morbide et/ou androïde [Nutr Metab Cardiovasc Dis 2001]

- ↘ TA
 - systole -13mm Hg et diastole -10mm Hg pr perte de 7,4kg [Nephron 1987]
- ↘ TG
- ↘ HbA₁C
 - -1% pr perte de 6,4kg [Int J Ob 2003]



Cumulative incidence of diabetes for participants in the Diabetes Prevention Program. [Engl J Med 2002]

Nutritional goals [ADA 2008]

- ↘ poids modeste et progressive
→ objectif: perte de 5-10% du poids initial
- ↘ hyperglycémies → normoglycémie
- ↘ dyslipidémies (↘ risque cardiovasc)
- ↘ HTA
- Couverture besoins nutritionnels en maintenant dimension ethno-édonique
- Autonomisation/self-management

Quels premiers conseils nutritionnels donnez-vous à un patient diabétique?

Priorités nutritionnelles

DB 1

- **Répartition** des HDC (importance des collations) et **synchronisation** des prises HDC avec insulinothérapie
- Contrôle des portions (notion d'équivalents)
- Activité physique régulière (compensation car risque d'hypoglycémies)
- Limiter les graisses cachées et ajoutées

Priorités nutritionnelles

DB 2

- **Perte pondérale avec une alimentation équilibrée**
- Structure des prises alimentaires (répartition des HDC) et contrôle des portions
- Activité physique régulière
- Limiter les graisses cachées et ajoutées

Recommandations nutritionnelles

■ HDC

- 50% AET dont max 10% saccharose [Traité nutrition clinique 2001]
- Répartition journalière (%): 20 / 10 / 25 / 10 / 25 / 10
- min.130g/j [ADA 2008]

■ Lipides

- Idem recommandations en prévention cardiovasculaire :
max 30% AET, AGS < 7% AET, Chol. alim <200mg/j

■ Protéines

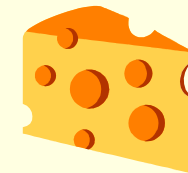
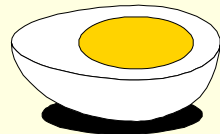
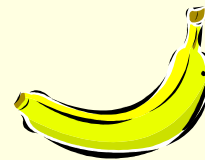
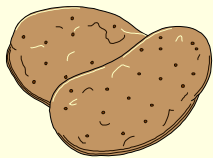
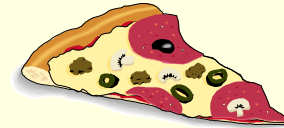
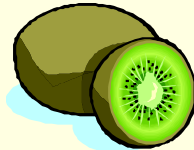
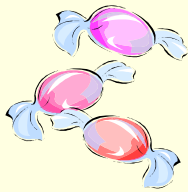
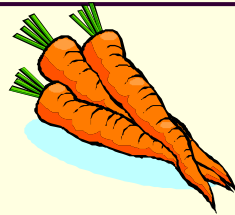
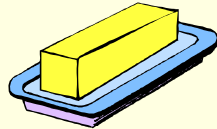
- Normal si fonction rénale ok: 1 g/kg poids
- 0.8 g/kg poids si néphropathie

■ Fibres

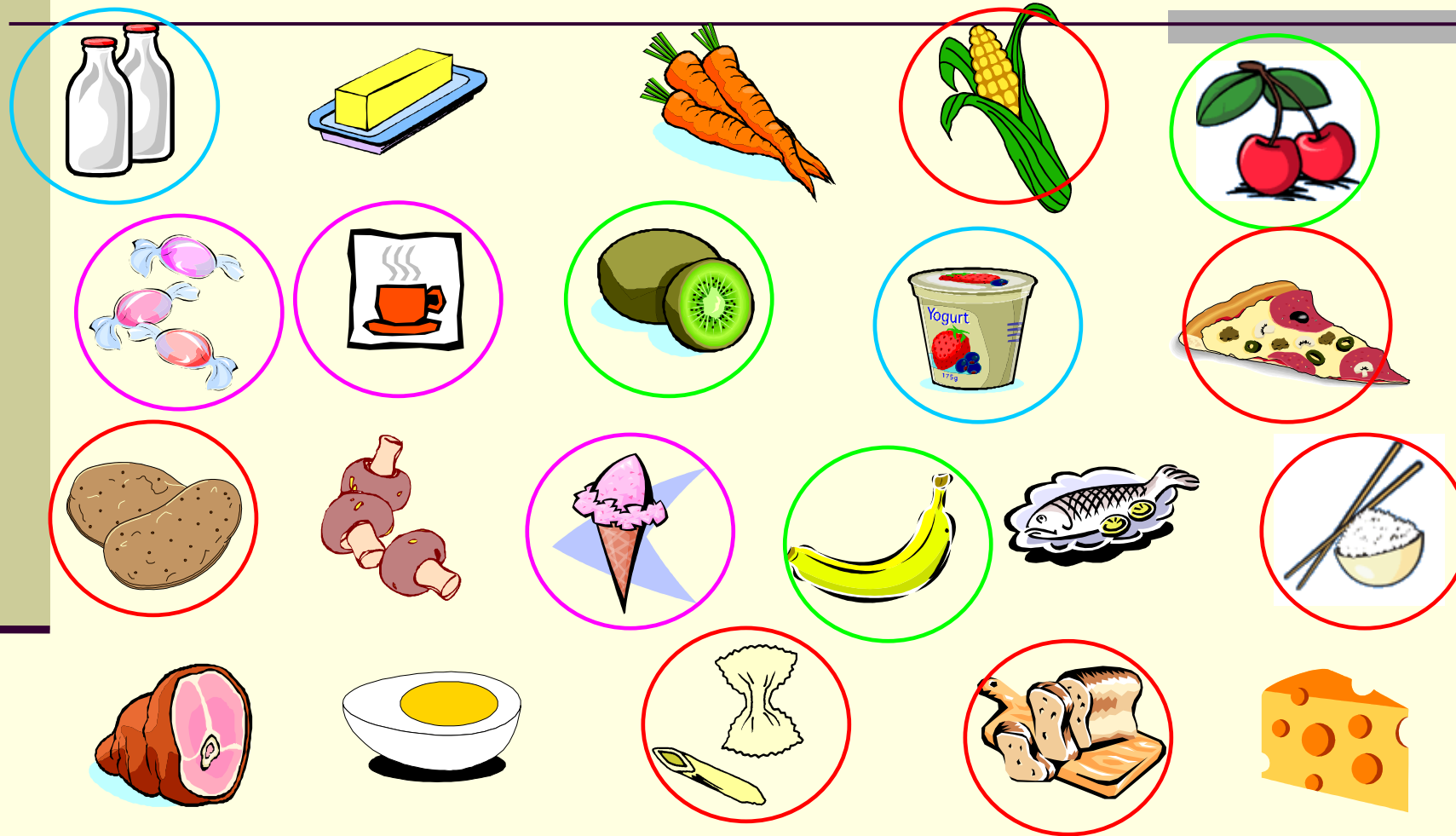
- Idem population générale : 20-30g/j

[ADA, Diabetes Care Suppl. 2008]

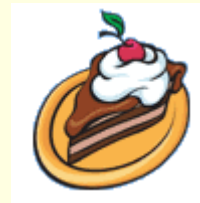
Sources HDC: Où se cachent les sucres?



Sources HDC

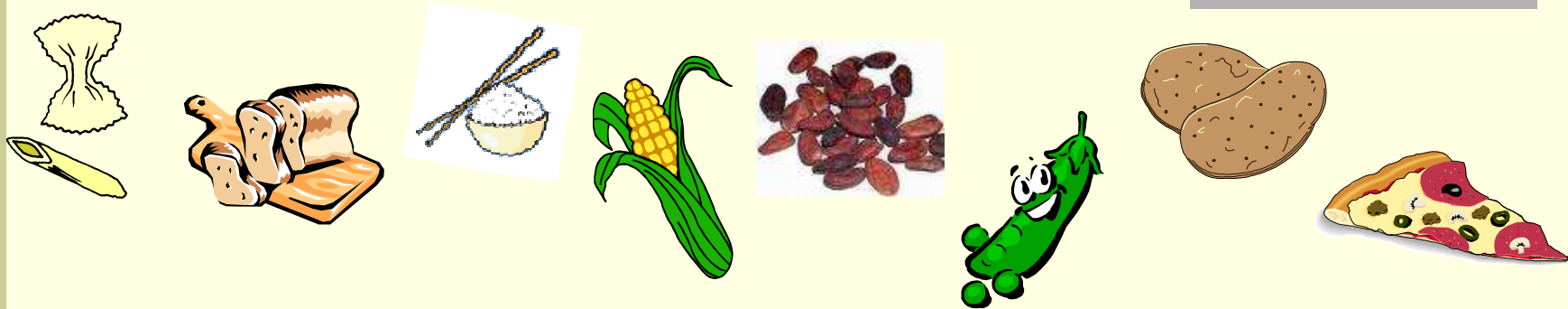


Produits sucrés



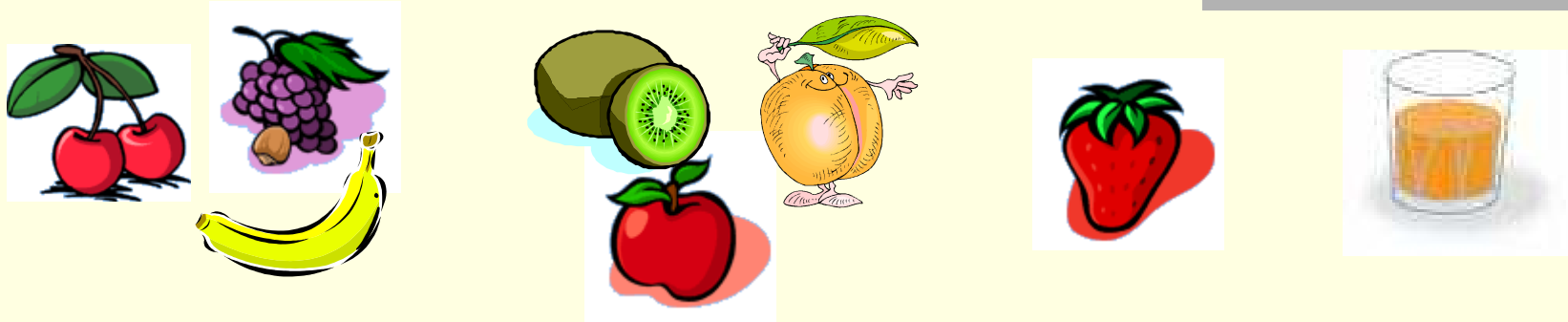
- Sucre simple = saccharose
- Seul groupe d'aliments nutritionnellement non-essentiel → à limiter voir supprimer
- Fréquence :
 - si poids normal → 1 portion par jour à intégrer dans l'apport quotidien d'HDC
 - si excès pondéral → 2 fois par semaine (à négocier avec le patient)

Farineux = produits céréaliers +...



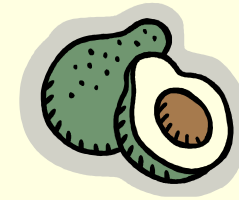
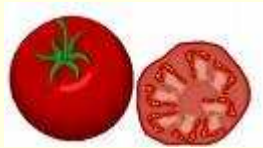
- Principal source d'HDC complexes (amidon, glucose, disaccharides) = carburant essentiel
- Fréquence :
 - à chaque repas principal (matin, midi, soir)
 - de préférence 1 seul à la fois

Fruits



- Source de fructose
- Certains fruits plus riches en sucre que d'autres
- Fréquence :
 - 3 portions par jour

Et les légumes???



- NON: Leur teneur en glucose est infime.
- Exceptions:
 - betterave rouge
 - (carottes dépend de la quantité)
 - pomme de terre et petits pois = farineux

Produits laitiers



- Source de lactose
- OUI : lait, yaourts, fromage blanc, séré, flans et crèmes dessert
- NON : Beurre, crème, fromages
- Fréquence:
 - 2-3 portions par jour (en fonction du plan de répartition)

Portions et système d'équivalence

- !!! 1 Equ # 1portion conseillée!!!
- Calcul des équivalents:
Pour 2000 kcal → 250g HDC (dont max 50g saccharose) =
 - 7 Equ Farineux
 - 3 Equ Fruits
 - 3 Equ Produits laitier
 - NB: 1 produit sucré peut remplacer 1-2 Equ Farineux par jour

Portions et système d'équivalence

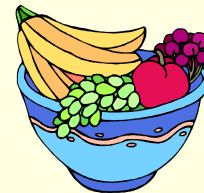
■ Farineux : 1 Equ= 25g HDC

- Pain: 1 tranche ou 2 toasts ou 50 - 60 g
- Pommes de terre: 2 moyennes ou 150 g ou Purée (170 g) ou Frites (100 g)
- Pâtes, riz, polenta, couscous, millet, autres céréales et légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs...):
cuites : 1 tasse de 2 dl ou 120g
crues : 30-40 g
- Maïs, petits pois: 7 c. à soupe ou 200 g



Portions et système d'équivalence

- Fruits : 1 Equ= 15g HDC
 - Fraises, framboises, mûres, pastèque, pamplemousse : 200 g
 - Pomme, poire, pêche, orange : 1 pièce (150 g)
 - Prunes, kiwis, abricots, mandarines : 2 pièces (150 g)
 - Myrtilles, cassis, ananas, melon: 1 tasse (150 g)
 - Raisins, cerises, mangue, fruits au sirop: 100 g
 - Jus de fruits (sans sucre): 1 petit verre (1.5 dl)
 - Banane: 75 g = $\frac{1}{2}$
 - Fruits secs : 25 g



Portions et système d'équivalence

■ Produits laitiers : 1 Equ= 10g HDC

- 2dl lait
- 180g yaourt nature ou édulcoré
- 125g flan édulcoré
- NB: 1 pot yaourt aux fruits sucré ou 125g flan= 3Equ



Répartition des HDC

- 1 apport HDC toutes 3 h (sauf nuit)
- Rythme idéal:
3 repas contenant des HDC (matin, midi, soir)
+ 2-3 collations
- 1 seul farineux par repas (pour limiter les apports) en quantité contrôlé (X Equ ou $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{3}$ d'assiette)
- Collations= fruits ou produits laitiers

Autres conseils

- 1 Repas équilibré:
 - Au moins ½ assiette de légumes (cuits ou crus)
 - 1 Farineux (qtté selon plan)
 - 1 protéine (viande ou poisson ou œufs ou fromage ou tofu)
 - 1 petite quantité de matières grasses ajoutées (1cs huile olive ou colza)
 - 1 boisson: de préférence de l'eau
 - (1 dessert = de préférence 1 fruit ou produit laitier ou év. 1 produit sucré)

Take home message

- Une personne diabétique devrait comme tout le monde...manger 3 repas équilibrés en quantité contrôlée (surtout farineux).
- Prendre 2-3 collations et avoir une carte DB et du sucre en poche si insulinothérapie ou ADO insulino-sécrétagogues.
- Etre autonome avec son TTT afin de s'adapter aux situations particulières (repas de fêtes, maladie, sport, etc.).

Merci de votre attention...

Des questions ???

Liens internet

- Informations nutritionnelles concernant diabète et habitudes culturelles:
www.novodiet.com (Novo nordisc®)
- Table de composition avec aliments traditionnels d'Afrique, Asie, Am.latine,...
<http://www.novodiet.com/tca.php>
- American Diabetes Association
www.diabetes.org