Mepha Pharma SA
www.mepha.ch

05/2023 255109.182301 NPS-CH-00872

Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha

Conseils alimentaires

Alimentation en cas de diabète de type 2

Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha

Alimentation en cas de diabète de type 2

Pour pouvoir fonctionner, notre corps a besoin d'énergie. Les glucides (hydrates de carbone), les lipides (graisses) et les protéines présents dans notre alimentation fournissent cette énergie. Après un repas, les glucides sont dégradés en glucose dans le tube digestif. Ce sucre est transporté par voie sanguine aux cellules, où il est transformé en énergie. L'absorption de sucre dans les cellules corporelles est régulée par une hormone vitale, l'insuline, qui est produite dans des cellules bêta spécialisées du pancréas. Après un repas, l'augmentation du taux de sucre dans le sang (la glycémie) entraîne une libération d'insuline. Le glucose est absorbé par les cellules et le taux de sucre dans le sang diminue à nouveau. Chez une personne en bonne santé, l'insuline permet de maintenir le taux de sucre dans le sang dans une fourchette très étroite.

Le diabète sucré

Dans le diabète de type 1, la production d'insuline par l'organisme s'arrête complètement car le système immunitaire du corps détruit les cellules bêta du pancréas qui produisent l'insuline. Les personnes atteintes de diabète de type 1 sont tributaires d'un apport externe en insuline (piqûres d'insuline).

Dans le diabète de type 2, l'insuline est produite en quantité insuffisante ou son action dans le corps est perturbée. Les cellules du corps sont «insulino-résistantes», c'est-à-dire que leur sensibilité à l'insuline est diminuée. Le pancréas essaye de compenser cette diminution de l'action de l'insuline par une augmentation de la production. Cette surcharge peut, avec le temps, entraîner un arrêt de la production d'insuline par l'organisme.

Diabète de type 2: prédisposition, manque d'exercice et surpoids

Le diabète de type 2 est la forme la plus fréquente de diabète sucré et environ 90 à 95% des diabétiques en sont atteints. Outre une prédisposition génétique, l'âge avancé, une alimentation inadéquate, l'obésité et le manque d'activité physique favorisent l'apparition du diabète de type 2.

Le diabète de type 2 se développe au cours des années, la maladie évoluant longtemps sans causer de problèmes. Ce n'est que lorsque les taux de sucre dans le sang augmentent fortement que des symptômes semblables à ceux du diabète de type 1 apparaissent: forte soif, besoin d'uriner plus fréquent, baisse des performances, fatigue, états d'épuisement, perte de poids et augmentation de la susceptibilité aux infections.

Pour éviter l'apparition de lésions tardives et maintenir la qualité de vie, un traitement conséquent de l'augmentation du taux de sucre dans le sang est nécessaire. Les lésions tardives touchent avant tout les yeux, les reins, le système nerveux et le système cardiovasculaire. Les personnes atteintes de diabète de type 2 ont un risque accru de souffrir d'une attaque cérébrale ou d'un infarctus du myocarde.

Le syndrome métabolique

On parle de syndrome métabolique lorsqu'un surpoids abdominal, une hypertension artérielle et des lipides sanguins défavorables surviennent en plus du diabète de type 2. Chacune de ces quatre affections augmente le risque de maladies cardiovasculaires et nécessite donc un traitement.

Traitement du diabète de type 2

1. Perte de poids
2. Alimentation saine et équilibrée
3. Davantage d'exercice physique
4. Traitement médicamenteux

Perte de poids
Environ 60% des personnes dont le diabète vient d'être diagnostiqué ont un indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 30 kg/m² et sont ainsi dans un état de surpoids pathologique. Les personnes présentant un surpoids abdominal sont particulièrement à risque, car les graisses abdominales favorisent la résistance à l'insuline. La seule méthode efficace pour maigrir est de diminuer son apport quotidien en calories et en graisses et d'augmenter son activité physique dans le cadre de ses possibilités personnelles.

Alimentation saine et équilibrée
Notre alimentation contient souvent trop de sucre, trop de graisses et trop peu de fibres alimentaires. Dans le cadre d'une alimentation équilibrée chez les adultes en bonne santé, les glucides devraient représenter de 45 à 60% des calories apportées, les lipides, de 20 à 35%, et les protéines (viande maigre, produits laitiers allégés, poisson, œufs, légumineuses) devraient représenter le reste.

Pour ce qui est des lipides (graisses), faites attention non seulement aux graisses visibles, mais aussi aux graisses cachées, comme celles que l'on retrouve, par exemple, dans les chips, la viande, la charcuterie et la crème. Choisissez des huiles végétales de qualité supérieure (p. ex. huile de colza, huile d'olive), des noix et des poissons gras, car ces aliments apportent de bonnes graisses. Essayez de limiter votre consommation quotidienne de lipides à 60–80 g.

L'amidon est le glucide le plus important de l'alimentation humaine. En tant que glucide complexe, l'amidon est digéré plus lentement que le sucre raffiné (saccharose) ou les sucres simples (p. ex. glucose). L'augmentation du taux de sucre dans le sang est retardée en conséquence. Les diabétiques devraient privilégier les aliments riches en amidon et en fibres alimentaires. Tous les produits à base de céréales complètes et les produits fabriqués à partir de celles-ci, tels que le pain, les pâtes, les céréales, le riz et le maïs, sont riches en amidon (féculents). Les pommes de terre, les marrons et les fruits à coques contiennent également beaucoup d'amidon.

Les fruits contiennent naturellement du fructose (sucre de fruit) et du glucose (sucre de raisin). Consommés avec modération, ils ont une place importante dans le cadre d'une alimentation équilibrée en cas de diabète.

Davantage d'exercice physique
L'exercice est important à de multiples égards: l'augmentation des dépenses énergétiques soutient vos efforts pour perdre du poids; en outre, l'exercice physique régulier améliore l'action de l'insuline.

Faire plus d'exercice physique ne signifie pas que vous devrez désormais faire du sport tous les jours. L'activité physique offerte par les activités quotidiennes est suffisante. Il est recommandé d'effectuer au moins 2½ heures d'activité physique par semaine, idéalement réparties sur plusieurs jours dans la semaine. Une répartition par tranches de 10 minutes est encore plus judicieuse (p. ex. 3 fois 10 minutes par jour).

Traitement médicamenteux
Votre médecin décidera s'il est nécessaire que vous suiviez un traitement médicamenteux, sur la base de vos taux de sucre dans le sang et de vos facteurs de risque supplémentaires.

Changez votre mode de vie et diminuez votre risque de complications tardives liées au diabète de type 2

- Informez-vous sur l'alimentation saine et mangez équilibré.
- Consommez les glucides de préférence sous forme de légumes secs, de produits à base de céréales complètes, de riz et de pommes de terre.
- Mangez tous les jours plusieurs portions de légumes et de fruits.
- Consommez à chaque repas principal un aliment riche en protéines. Il est recommandé de consommer 3 portions de lait/produits laitiers (de préférence à faible teneur en matières grasses et sans sucre ajouté) par jour ainsi que 1 portion supplémentaire par jour d'un autre aliment riche en protéines (p. ex. viande, poisson, œufs, tofu, quorn, seitan, fromage, fromage blanc). Alternez entre ces différentes sources de protéines.
- Ne buvez de l'alcool qu'en faibles quantités et renoncez à fumer.
- Faites tous les jours de l'exercice. L'idéal est que vous soyez légèrement essoufflé et que votre pouls augmente.
- Essayez de perdre du poids ou tout au moins de ne pas en prendre.

Vos recommandations nutritionnelles personnelles

Lors d'une consultation diététique, vous pouvez élaborer votre plan nutritionnel personnel avec un spécialiste. Les recommandations peuvent différer d'un patient à l'autre selon les taux de sucre dans le sang, les maladies associées et le mode de vie.

Listes des équivalents glucidiques pour 10 g de glucides

Pain, pommes de terre, céréales, légumes secs:
10 g de glucides (env. 50 à 70 kcal) sont contenus dans

20 g (½ tranche)	de pain bis, pain blanc, tresse, petit pain, croissant
25 g (½ tranche)	de pain complet, pain Graham
60 g	de pommes de terre
1 c. à s. (80 g)	de purée de pommes de terre
50 g	de rösti
40 g	de pommes frites
20 g	de pommes chips
15 g (poids brut)	de pâtes alimentaires, riz
20 g (poids brut)	de lentilles, pois chiches, pois jaunes
15 g	de flocons d'avoine, farine, cornflakes
25 g	de pâte à gâteau, pâte levée, pâte à pizza
30 g	de pâte feuilletée
30 g (3 à 4)	de marrons avec la peau
15 g (poids brut)	de couscous, semoule de maïs, semoule

Fruits: 10 g de glucides (environ 50 kcal) sont contenus dans

85 g	1 petite	pomme, préparée
100 g	2	abricots, sans noyau
90 g	1 tranche	d'ananas, préparé
50 g	½	banane, épluchée
80 g	1 petite	poire, préparé
160 g	1 petite coupe	de mûres
100 g	2	clémentines
140 g	1 petite coupe	de fraises, préparées
65 g	2	figues fraîches
170 g	½	pamplemousse, épluché
90 g	1 petite coupe	de myrtilles
150 g	1 petite coupe	de framboises
125 g	⅛	de melon jaune avec la peau
200 g	1 petite coupe	de groseilles rouges
110 g	1 petite coupe	de cassis
65 g	½	kaki
290 g		de caramboles, préparées
65 g	7 à 8	cerises, dénoyautées
100 g	1	kiwi, épluché
60 g	1	de litchis, préparés
100 g	2	mandarines, épluchées
75 g		de mangue, préparée
85 g		de mirabelles, préparées
100 g	1	nectarine
120 g	1	orange, épluchée
140 g		de papaye, préparée
120 g		de fruits de la passion, préparés
100 g	1	pêche, préparée
100 g	2	prunes, préparées
140 g		d'airelles rouges, préparées
160 g		de coings, épluchés
Quantité quelconque		de rhubarbe
65 g	7 à 8	raisins
160 g	⅛	de pastèque

Produits laitiers: 10 g de glucides (60 à 80 kcal) sont contenus dans

1 pot	de yaourt nature
1 verre (2 dl)	de lait
1 pot	de flan allégé
1 pot	de coupe allégée
1 pot	de fromage blanc allégé

Lipides

10 g de lipides (env. 90 à 110 kcal) sont contenus dans

10 g (1 c. à s.)	d'huile d'olive, huile de colza, huile d'arachide
12 g	de beurre, margarine
20 g	de noix
30 g	d'olives
70 g	d'avocat
20 g	de crème double, mascarpone
30 g	de crème entière, crème acidulée, crème fraîche
50 g	de demi-crème
20 g	de mayonnaise

Protéines

10 g de protéines (env. 50 à 120 kcal) sont contenus dans

50 g (poids brut)	de viande maigre, volaille, gibier, poisson
40 g	de viande séchée
80 g	d'œufs
30 g	de fromage à pâte dure
40 g	de fromage à pâte molle
100 g	de fromage frais, fromage blanc, cottage cheese
50 g	de Yasoya nature
80 g	de quorn nature

Mise à jour de l'information: mai 2023

Sources: Base de données suisse des valeurs nutritives; Souci, Fachmann, Kraut 2000; Bundeslebensmittelschlüssel (valeurs arrondies)