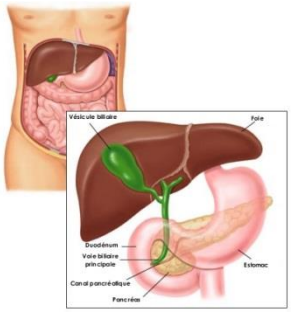
Mars 2015
Marjorie CREMADES (Pessac) 06 03 61 17 42
Laetitia PROUST-MILLON (La Brède) 06 62 63 37 57
Vos Diététiciennes Nutritionnistes
Consultations diététiques tous les jours sur rendez-vous.

Diabète de type 2 et diététique

Le diabète de type 2 se caractérise par une ***hyperglycémie*** = présence d'un excès de sucre dans le sang. On parle de diabète si la glycémie (taux de sucre dans le sang) à jeun > 1,26 g/l (vérifié 2 fois) ou si l'hémoglobine glyquée HbA1c > 6%. L'HbA1c permet de vérifier l'équilibre du diabète, elle est le reflet de la glycémie sur les 3 derniers mois.



Il existe deux types de diabète :

- **Le diabète de type 1 :** il est peu fréquent, atteint le sujet jeune et est dû à une absence de sécrétion d'insuline par le pancréas.

- **Le diabète de type 2 :** il représente 90 % des diabètes (environ 4 % de la population en France, soit environ 2,5 millions de personnes. Il est dû à une mauvaise utilisation de l'insuline (hormone sécrétée par le pancréas qui régit le taux de sucre dans le sang) par les cellules de l'organisme.

Le **diabète de type 2** est une **maladie chronique en pleine expansion**.
Entre 1999 et 2016, l'augmentation de 44% du nombre de patients traités pour un diabète est due pour 14 % à la croissance de la population, 48 % à son vieillissement et pour 38 % à l'augmentation de l'obésité.

Les facteurs de risque sont les suivants :

- **Génétique et hérédité**.
- **Surpoids et obésité** : environ 85% des patients ayant un diabète de type 2 présentent un surpoids important.
- **Age** : le plus souvent au-delà de 40 ans.
- **Sédentarité**.
- **Certains médicaments** (corticoïdes haute dose et traitement anti-cancéreux…).

Les **complications du diabète** sont les suivantes :

- **Problèmes cardio-vasculaires** : infarctus, AVC
- **Troubles oculaires** : détérioration de la vision, cécité
- **Neuropathie** : perte de sensibilité, douleurs
- **Sensibilité aux infections** : peau, gencives, voies respiratoires…
- **Néphropathies** : insuffisance rénale, dialyse.

Le **diabète de type 2 évolue en silence** le plus souvent et découvert à l'occasion d'une prise de sang : il n'y a **aucun symptôme** (20 % des personnes diabétiques âgées de 18 à 74 ans ne sont pas diagnostiquées). Certains s**ignes** peuvent cependant alerter : une fatigue, une augmentation de la soif et de la faim, une envie plus fréquente d'uriner, la cicatrisation très lente d'une plaie, une sécheresse des yeux, des infections plus fréquentes…

Aucun traitement ne permet de guérir définitivement le diabète : **un traitement à vie est nécessaire** et consiste à normaliser le taux de sucre dans le sang pour éviter les complications.

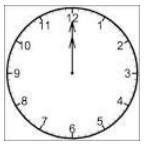
La principale action consiste à modifier son mode de vie :

- **pratiquer une activité physique régulière,**
- **adopter une alimentation équilibrée,**
- **arrêter de fumer ;** le tabac multiplie les effets nocifs du **diabète** sur le cœur et les vaisseaux sanguins.

De plus, une perte de poids même modeste (10% du poids initial) contribue souvent à limiter le taux de sucre et de graisses dans le sang de façon notable.

Si ces mesures ne suffisent pas, les médecins peuvent prescrire un ou plusieurs médicaments pour diminuer la glycémie ou aider à la contrôler (anti-diabétiques oraux, insuline…)

L'équilibre de votre diabète dépend donc de votre alimentation, votre activité physique et de votre traitement.



CONSEILS DIETETIQUES GENERAUX

- Faites **3 repas par jour** à heure fixe avec si besoin une **collation** dans l'après-midi.
- **Respecter l'équilibre alimentaire :**
  - Contrôlez **l'apport en glucides** (sucres contenus dans les aliments) : un apport fixe, chaque jour, à chaque repas, contribue à maintenir l'équilibre de votre glycémie.

  - Consommez des **aliments riches en fibres**. L'idéal est d'associer une portion de légumes à vos féculents et/ou pain à chaque repas en quantité équivalente.
  - **Privilégiez les sucres à index glycémiques bas** (féculents, pains, légumes secs …) **et limitez au maximum les produits sucrés** (chocolat, bonbons, sodas, biscuits…). Les produits sucrés ne seront pas pris de manière isolée en dehors des repas.

  - **Attention à la consommation de fruits qui peut augmenter de façon importante la glycémie et les triglycéride**s. Les fruits sont à limiter à 2 par jour et à consommer de préférence frais (riche en vitamines C) au sein d'un repas.
  - **Evitez une consommation excessive d'aliments riches en graisses** (pizzas, fritures, crèmes desserts, fromage).

Utilisez des **modes de préparation culinaire** limitant les matières grasses de cuisson (cuisson vapeur, en papillote, au four …).

Pesez-vous une fois par semaine, sur la même balance, dans les mêmes conditions.

- **Regardez l'étiquetage** des produits que vous désirez acheter. En évitant les produits riches en sucres rapides et en matières grasses. Un produit gras contient plus de 10% de matières grasses.

ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE

Il est recommandé de pratiquer 30 min/jour :

- **d'activité physique (**marche, jardinage, grand ménage…),
- ou **de sport** (jogging, vélo, gymnastique, natation…).

Mieux vaut **pratiquer une activité physique régulière courte** qu'une activité intense 1 fois/semaine pour prévenir ou assurer un meilleur équilibre de votre diabète.

CONCLUSION : DEPISTER OU PREVENIR LES COMPLICATIONS DU DIABETE

- **Participer aux journées de dépistage du diabète**
- **Passer les examens de suivi médicaux recommandés par les équipes médicales (bilans sanguins, examen des yeux, des dents...)**
- **Respecter le plan d'alimentation établi avec le diététicien**
- **Pratiquer une activité physique d'au moins 30 minutes tous les jours.**
- **Ne pas fumer.**
- **Avoir une bonne hygiène des pieds et des dents.**

MENUS DE PRINTEMPS

1,5 L d'eau par jour ! Tout au long de la journée, pensez à boire.

	Déjeuner	Diner
Lundi	Salade pamplemousse/ crevettes/avocat Bœuf braisé aux carottes Riz au lait à la cannelle	Soupe potimarron/fromage fondu Omelette au paprika Pommes de terre vapeur Banane
Mardi	Tarte épinards/ricotta et parmesan Salade verte Compote pomme/framboise	Salade d'endives et betteraves Dos de lieu noir Purée de patates douces Yaourt nature Salade d'oranges
Mercredi	Mâche aux pignons Poulet au gingembre et miel Quinoa Petits suisses Poire	Soupe de carottes au cumin Crottin de chèvre sur toasts chauds 1/4 d'ananas
Jeudi	Sandwich complet Jambon/beurre/crudités/gruyère Pomme	Soupe de lentilles (*cf newsletter Février 2012)* Saumon en papillote Fenouil/carottes cuites Fromage blanc nature ½ mangue
Vendredi	Filet de poisson à la moutarde Fondue de poireaux Riz basmati Yaourt aux fruits 2 kiwis	Salade verte Lasagnes bolognaise/béchamel allégée Compote de de pruneaux
Samedi	Concombre sauce au fromage blanc Gigot d'agneau Haricots verts Fondant aux pommes	Salade verte Samoussas au bœuf/curry Yaourt de brebis Crème de châtaigne
Dimanche	Crudités variées Tagliatelles aux coquilles saint jacques à la crème et au citron. Ile Flottante	Croque Monsieur Salade verte Verrine de fruits frais

FONDANT AUX POMMES SANS BEURRE

Le fromage blanc remplace le beurre permettant ainsi de diminuer la matière grasse et d'obtenir un gâteau fondant.

Ingrédients pour 6 personnes

- 2 pommes
- 40 de sucre de coco ou rapadura
- 4 œufs
- 100g de farine
- 100g de fromage blanc
- 20 ml de lait concentré non sucré
- Quelques amandes effilées
- 1 CàS de rhum

Préparation

Mélanger les jaunes d'œuf avec le sucre, le lait concentré, le fromage blanc.et le rhum
Ajouter la farine tamisée puis délicatement les blancs battus en neige.
Ajouter les pommes épluchées et couper en morceaux.
Verser la préparation dans un moule et ajouter quelques amandes effilées en surface.
Cuire à 180°C 30 à 35 mn. Vérifier la cuisson avec un couteau.

Fondant aux pommes	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	147	6	5	20

Equivalence => 1 part = 100g de féculents + 1 cuillère à café de matières grasses

FONDUE DE POIREAUX/POISSON A LA MOUTARDE

Ingrédients (4 personnes) :

- 1 botte de poireaux
- 4 filets de poisson blanc (ex perche)
- 1 bonne CS de moutarde
- 2 à 3 CS de jus de citron
- 2CS de vin blanc
- 1,5 CS de margarine allégée à 60 % de MG
- 1 CS de fines herbes
- 1 échalote

Préparation :

Parez les poireaux et lavez-les soigneusement sous l'eau froide. Ciselez-les très finement.
Dans une poêle, faites revenir une échalote hachée avec un peu de margarine puis ajoutez les poireaux ciselés. Faites cuire à feu vif pendant environ 5 minutes, baissez ensuite à feu doux, versez du vin blanc et des fines herbes, puis couvrez et laissez mijoter 15 à 20 min.
Pendant ce temps, badigeonnez les filets de perche de moutarde et faites les revenir quelques minutes à feu modéré.
Pendant la cuisson versez le jus de citron et laissez mijoter à feu doux.
Sur chaque assiette, disposez un peu de fondue de poireaux et déposez dessus le poisson cuit à la moutarde.

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	218	24	11	5

Equivalence => 1 part = 1 portion de protéines + 1 cuillère à café de matières grasses

SAUCE BECHAMEL DIETETIQUE

Accompagne légumes, féculents, lasagnes...

250ml de lait ½ écrémé, 10 g de maïzena, sel, poivre, noix de muscade.

Délayer la maïzena dans un peu de lait froid, mélanger avec le reste de lait froid. Porter sur le feu et faire épaissir en tournant avec la cuillère en bois. Assaisonner.