

La prise en charge nutritionnelle d'un adulte atteint de diabète de type 2

L'équilibre alimentaire et l'équilibre glycémique vont de pair. Le diabétique de type 2 doit privilégier un mode de vie sain associé à un comportement alimentaire adapté : structurer les repas sans grignoter, limiter l'excès de sucres, notamment rapides et ajoutés, et de graisses, notamment animales, mais aussi éviter les plats industriels préparés. Les édulcorants ne sont pas indispensables.

© 2013 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés

Mots clés - alimentation ; diabète de type 2 ; équilibre ; recommandation

« J'ai beaucoup de mal à prendre mon diabète en main : je grignote toute la journée, ce qui me culpabilise. » « Si j'ai bien compris, vous dramatisez vos écarts occasionnels et diabolisez certainement un repas festif ? Il est important de concilier plaisir et santé. Aucun aliment n'est interdit, certains doivent simplement être privilégiés par rapport à d'autres. Un mode de vie adapté, un équilibre alimentaire, ainsi qu'une bonne répartition des sucres et des matières grasses est indispensable. Vous devez oublier votre obsession calorique punitive et culpabilisante. »

Le constat

En constante progression chez le jeune adulte, le diabète constitue une véritable épidémie liée à l'allongement de l'espérance de vie et à la transformation des habitudes. En 2011, en France, plus de 2,7 millions de personnes étaient traitées pour un diabète de type 2 [1]. Près de 80 % des ces patients sont en surpoids ou obèses [2].

Les enjeux

« Je suis en surpoids et les résultats de ma prise de sang ont révélé trop de sucre et de cholestérol. Cela va-t-il s'arranger si je maigris ? »

Le message clé : une perte de poids modérée, si elle est nécessaire, est bénéfique pour la santé. Elle entraîne une diminution du glucose sanguin, de la tension artérielle, du mauvais cholestérol et une augmentation du bon cholestérol avec, à la clé, une réduction du risque cardiovasculaire.

D'un point de vue théorique

« Le diabète m'empoisonne la vie, mais il ne tient qu'à moi qu'il n'y ait pas ou peu de complications ! »

Le diabète de type 2

Le diabète de type 2 (diabète non insulino-dépendant), le plus fréquent des diabètes, se caractérise par un

excès de sucre dans le sang. Les principaux facteurs sont génétiques et environnementaux : alimentation trop riche en graisses, sucre et alcool, surpoids ou obésité, sédentarité et tabagisme.

Est considérée comme diabétique une personne chez qui les analyses de sang ont montré [3] :

- une glycémie à jeun supérieure à 1,26 g/L à deux reprises ;
- une glycémie supérieure à 2 g/L à deux heures de l'hyperglycémie provoquée par voie orale (HGPO) ;
- des symptômes de diabète (polyurie, polydipsie, amaigrissement) associés une glycémie supérieure à 2 g/L.

Pourquoi le diabète peut-il être dangereux ?

Insidieux et indolore pendant des années, le diabète de type 2 peut avoir de graves conséquences. En effet, non découvert ou mal équilibré, il peut entraîner une atteinte progressive des artères, des petits vaisseaux et des nerfs situés au niveau des principaux organes vitaux (les yeux, le cœur et les reins) [4].

Les recommandations nutritionnelles

Les recommandations visent à corriger les erreurs alimentaires et le surpoids (cause d'insulinorésistance) lorsqu'il est associé, mais aussi à contrôler les apports en lipides et en glucides [5,6], ainsi qu'à favoriser la consommation de fibres (associée à une réduction du risque cardiovasculaire et de diabète [6]).

Les glucides, des "carburants" à consommer avec modération

« J'ai trop de sucre dans le sang. Comme il n'y a pas de sucre dans les charcuteries et le beurre, il n'est pas nécessaire que je m'en prive. »

Les glucides sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme et constituent la principale source d'énergie.

Caroline BATTU
Pharmacien

76 rue Victor-Gelu,
83000 Toulon, France

Adresse e-mail :
caroline.battu@orange.fr
(C. Battu).

Encadré 1. Savoir repérer quelques erreurs alimentaires

- ◆ **Quels aliments glucidiques consommez-vous :** pain, féculents ? À quels moments de la journée ? À chaque repas ?
- ◆ **Quel(s) aliments lipidiques consommez-vous :** aliments lipidiques à goût salé, sucré, ajout de graisses, cuisine au beurre ? À quelle fréquence ?
- ◆ **Consommez-vous des fibres ?** Lesquelles ?
- ◆ **Êtes-vous un amateur hebdomadaire du marché ?** Aimez-vous et consommez-vous des fruits et des légumes à chaque repas ?
- ◆ **Quel est votre mode d'alimentation ?** Êtes-vous un adepte des plats cuisinés ou de la restauration rapide ?
- ◆ **Que buvez-vous la journée :** boissons sucrées ?
- ◆ **Combien de repas faites-vous par jour ?**
- ◆ **Sautez-vous des repas ?**
- ◆ **Êtes-vous un adepte du grignotage** salé, sucré, gras ? À quel moment de la journée ?

En revanche, ils affectent également la glycémie (notamment postprandiale) [5].

◆ **Les glucides ou sucres simples** sont naturellement retrouvés dans le sucre, les fruits, le lait, les produits laitiers, le miel et tout produit naturellement sucré. Ils doivent représenter un tiers de la ration glucidique [5].

◆ **Les glucides ou sucres ajoutés** dans les produits fabriqués ou transformés industriellement améliorent le goût, l'aspect, la texture ou la durée de conservation des aliments tels que boissons sucrées, confiseries, confitures, desserts lactés, glaces, céréales du petit-déjeuner ou biscuits, voire certaines compotes [5].

◆ **Les glucides ou sucres complexes** (riches en amidon) sont naturellement présents dans le pain, les féculents (pâtes, riz, produits céréaliers...), les légumineuses, les pommes de terre et leurs dérivés, sans oublier les fruits et les légumes. Ils doivent représenter deux tiers de la ration glucidique [5].

Il ne faut pas oublier que tout glucide consommé en excès se transforme en graisse dans l'organisme et que les graisses alimentaires peuvent aussi se transformer en glucides, favoriser le surpoids et aggraver le diabète [7].

Pourquoi équilibrer la glycémie ?

Une alimentation saine et équilibrée associée à une activité physique régulière est un moyen d'équilibrer la glycémie, de contrôler le poids et, par conséquent, de limiter les conséquences du diabète sur l'organisme.

En pratique

Le sucre satisfait certes les papilles, mais apporte également des calories. Consommé en excès, il peut favoriser à long terme l'apparition, entre autres, d'un diabète de type 2.

L'importance du conseil nutritionnel

L'accompagnement nutritionnel fait partie intégrante de la prise en charge du patient diabétique. Tout l'art est de favoriser la compréhension des enjeux de la nutrition.

L'objectif est d'amener les patients à modifier progressivement leurs habitudes alimentaires tout en leur permettant d'être gourmands car les produits sucrés

peuvent être consommés en quantité raisonnable et de temps en temps. Il s'agit de mettre en évidence quelques erreurs alimentaires (consommation excessive de graisses, de produits sucrés et de boissons sucrées ou alcoolisées, rythme alimentaire disparate, grignotage entre les repas...) et de donner des consignes nutritionnelles simples et des objectifs atteignables, en évitant les changements trop importants ou l'édiction de règles trop strictes, susceptibles d'engendrer des écarts ou des fringales.

Si les mesures hygiéno-diététiques, qui représentent la base de la prise en charge du diabète de type 2 [2], ne suffisent pas ou plus pour atteindre l'objectif glycémique cible, le médecin peut prescrire un traitement médicamenteux.

Initier la démarche

Cette démarche peut être initiée suite à une prescription médicale ou à la demande du patient et/ou de son entourage, en cas de diabète déséquilibré ou de surpoids.

Recueillir les informations nutritionnelles concernant les patients

Le dialogue avec les patients est essentiel pour estimer l'importance de leur consommation de glucides et de lipides alimentaires, ainsi que d'alcool (*encadré 1*).

Au-delà des signes visibles (surcharge pondérale) et/ou mesurables (glycémie), il est ainsi possible d'apprécier si le patient :

- consomme des produits sucrés, des féculents et des matières grasses, excessivement, de façon incohérente ou inadaptée par rapport aux recommandations ;
- a bien conscience de l'importance de l'alimentation (et si ses connaissances sont suffisantes, ou erronées).

La prise en charge nutritionnelle

Des repas équilibrés et structurés permettent de ralentir l'absorption des glucides et favorisent un meilleur équilibre glycémique.

Les glucides complexes doivent être privilégiés aux dépens des glucides simples ajoutés qu'il est préférable

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/2475367>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/2475367>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)