

LE REGIME DIABETIQUE POUR LES INSUFFISANTS RENAUX CHRONIQUES

DEFINITION

Le diabète est une pathologie se présentant sous deux formes distinctes :

✓ **DNID ou diabète non insulino dépendant**

Lié à une insulino-résistance, souvent en lien avec un surpoids. Il peut être traité par un traitement médicamenteux oral.

✓ **DID ou diabète insulino dépendant**

Lié à une carence de sécrétion d'insuline par le pancréas et nécessitant un traitement par insuline par voie injectable.

→ Dans les 2 cas le diabète génère une augmentation du taux de sucre sanguin (ou glycémie).

DIAGNOSTIC

Glycémie :

>1,26g/L à jeun *

À au moins deux examens successifs
ou $\geq 2g/L$ à n'importe quel moment

Et

Pour la surveillance :

Mesure de l'hémoglobine glyquée* (mémoire de la glycémie)

Objectif : $HbA1c \leq 6.5\%$

OBJECTIF DE LA PRISE EN CHARGE DIETETIQUE

- ✓ Couvrir les besoins nutritionnels
- ✓ Assurer l'équilibre alimentaire: les protides, les lipides et les fibres diminuent la réponse glycémique
- ✓ Optimiser les glycémies : **cible $HbA1c < 6.5\%$**
- ✓ Limiter les variations glycémiques, favoriser l'équilibre
- ✓ Prévenir les complications à court et à long terme
- ✓ Conserver le plaisir de s'alimenter !

RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

La diététique est un élément fondamental du traitement du diabète.

- ✓ Respecter des horaires réguliers pour les repas.
- ✓ Prendre au moins trois repas par jour et éventuellement une collation peu sucrée à distance des repas.
- ✓ Eviter les grignotages.

AQ.LINUT.INF.DIET.15
Date de création : 21/02/2011
Indice N° 1

- ✓ Respecter moins de 12h de jeûne entre la fin du dîner et le début du petit déjeuner.
- ✓ Éviter toutes restrictions alimentaires abusives même en cas de surcharge pondérale.
- ✓ Suivre le traitement prescrit et respecter scrupuleusement les horaires de prise.
- ✓ Avoir une activité physique quotidienne en fonction de ses capacités.
- ✓ Limiter toute prise de sucres rapides (sucre en morceaux ou en poudre, bonbons, **boissons sucrées**...) en particulier à jeun ; privilégier la prise en fin de repas, privilégier les sucres lents (produits céréaliers, légumes secs, pommes de terre...).
- ✓ Limiter l'alcool.
- ✓ Limiter les aliments gras (graisses d'origine animale : beurre, crème, charcuteries, fromages, fritures, cacahuètes ou autres fruits oléagineux, chocolats, glaces, pâtisseries, viennoiseries, biscuits apéritifs...sauf poissons gras) et favoriser les matières grasses d'origine végétale riches en acides gras mono insaturés (olive, arachide, colza) ou polyinsaturés (tournesol, pépins de raisin, maïs, ...)

CONSEILS PRATIQUES :

✓ **Faire ses courses :**

- Lorsque vous faites vos courses limitez les aliments gras et sucrés.
- En cas de doute sur un nouvel aliment, lisez l'étiquetage nutritionnel et retenir que 5g de sucres simples (ou glucides simples) = un morceau de sucre n°4 et que 10g de lipides = 1 tablette de beurre individuelle.
- Vous pouvez trouver des aliments sans sucres ajoutés ou édulcorés (ou sucrés aux édulcorants) mais attention lorsque le terme sans sucre ajouté est au singulier cela signifie simplement que le produit est sans saccharose mais pas sans présence des autres sucres (fructose...).
- Par ailleurs, le terme allégé en sucre signifie simplement que la teneur en sucre du produit a été restreinte mais pas que le produit en est exempt.

✓ **Sortir au restaurant :**

- Le diabète n'empêche pas les sorties au restaurant.
- Choisir des formules simples plutôt du type entrée + plat.
- Éviter les apéritifs alcoolisés et les grignotages gras et salés (cacahuètes) qui les accompagnent.
- Privilégier l'eau à table.
- Ne tombez pas dans le piège de la panier à pain.
- Manger dans le calme en prenant votre temps.

✓ **L'activité physique :**

- Adaptez la pratique physique à votre profil (habitudes, mode de vie, emploi du temps,...)
- Il est recommandé de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique quotidienne.

AQ.LINUT.INF.DIET.15 Date de création : 21/02/2011 Indice N° 1

- Si vous n'êtes pas sportifs, bougez :
- Marchez à chaque occasion
- Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur.
- Jardinez, bricolez, sortez le chien
- Jouez à la pétanque, dansez
- Faites le ménage

Ces activités, pratiquées au quotidien, contribuent à votre équilibre.

CHOIX DES ALIMENTS

Produits laitiers

Lait ½ écrémé

Laitages naturels à 20% de matières grasses

Laitages aromatisés à 0% de matière grasse et 0% de sucre ajouté

Flans maison sans sucre ou édulcorés (**sucrés à l'aspartam**)

Fromage



Eviter les crèmes desserts industrielles très sucrées et nutritionnellement peu intéressantes.

Viande, poisson, œufs 1 à 2 portions par jour

Préférer des protéines de bonne qualité (éviter les préparations panées, les saucisses de Strasbourg...), des cuissons et des assaisonnements simples (rôti, cuisson vapeur, grillade ; sauces à base de crème allégée, coulis de tomates, vin, herbes, épices et aromates...).



Eviter les préparations industrielles.

Limiter les charcuteries à une fois par semaine.

Pain/céréales et féculents

Pain à chaque repas

Privilégier le pain au petit déjeuner car il rassasie mieux que les amidons précuits (biscottes, pains suédois...) pour le même apport glucidique

Les pains « spéciaux » (au son, au seigle, multi céréales..) sont à privilégier car leurs fibres permettent un meilleur équilibre de la glycémie

Féculents (pâtes, riz, légumes secs...) à chaque repas

Pour un effet rassasiant plus durable, privilégier les cuissons al dente et les féculents complets



Fruits

Pas plus de 2 fruits par jour, en alternant la variété

De préférence sous forme crue



Légumes

A volonté tout en restant vigilant sur leur assaisonnement



Préparations sucrées traditionnelles

En quantité limitée et faites maison

Une pâtisserie et une viennoiserie par semaine

Eviter les prises de sucre en dehors des repas

Possibilité d'utiliser les édulcorants



Boissons

Eau, thé, infusions sans sucre ou édulcorés

Eventuellement boissons « light »

2 verres de vin maximum par jour, au cours du repas.



Matières grasses

Beurre à cru

Varier les huiles végétales (tournesol, olive, colza...)

Fritures occasionnellement



AQ.LINUT.INF.DIET.15
Date de création : 21/02/2011
Indice N° 1

QUELQUES EQUIVALENCES GLUCIDIQUES

✓ 20g de glucides =

- 40g de pain ou 1/6 de baguette
- 2 petites tranches de pain de mie
- 3 biscottes
- 4 cracottes
- 2 wasas
- 3 petits suédois
- 2 toasts ronds briochés
- 1 croissant ou 1 pain au lait industriel ou 2 tranches de brioche
- 25g de pétales de maïs
- 30g de muesli
- 45g d'all bran
- = 100g de féculents cuits soit :
- 2 pommes de terre de la taille d'un œuf
- 2 cuillérées à soupe de purée
- 4 cuillérées à soupe de riz cuit
- 4 cuillérées à soupe de pâtes cuites
- 4 cuillérées à soupe de blé cuit
- 5 cuillérées à soupe de maïs
- 50g de frites

✓ Les équivalences en fruits =

1 pomme =

- 1 poire
- 1 pêche
- 1 brugnon
- 1 orange
- 2 mandarines
- 3 clémentines
- 3 grosses prunes
- 2 kiwis
- 3 abricots
- 250g de fraises (une petite barquette)
- 250g de baies rouges (mûres, framboises, groseilles...)
- 250g de melon ou pastèque
- 2 figues fraîches
- 15 grains de raisin
- 20 cerises
- 1 petite banane
- un petit verre de jus de fruits 100% pur fruit sans sucre ajouté ou un fruit pressé

UNE JOURNEE A TABLE

Petit déjeuner

Boisson sans sucre ou édulcorée

Lait ½ écrémé ou laitage nature à 20% **de matières grasses (MG), sans sucre ou édulcoré**

Pain si possible riche en fibres (plutôt que des biscottes ou des céréales)

Beurre

Fruit frais

Déjeuner

Crudité : légumes ou fruit

Viande, poisson ou œuf

Féculents

Légumes verts à volonté (en accompagnement ou sous forme de potage)

Fromage et/ou laitage sans sucre ou édulcoré

Pain

Collation

Boisson sans sucre ou édulcorée

Lait ½ écrémé ou laitage nature ou édulcoré à 20% de matières grasses (MG)

Dîner

Crudité : légumes ou fruit

Viande, poisson ou œuf

Féculents

Légumes verts à volonté (en accompagnement ou sous forme de potage)

Fromage et/ou laitage sans sucre ou édulcoré

Pain

REAGIR EN CAS D'HYPOGLYCEMIE

Il s'agit de la chute du taux de sucre dans le sang en dessous de 0.6g/l.

✓ Les signes :

Pâleur, sueurs, tremblements, troubles de l'équilibre, troubles de l'humeur, ou troubles de la vigilance, sensation de malaise.....

✓ Comment réagir :

Si l'hypoglycémie se produit juste avant un repas :

Procéder à un resucrage avec effet hyperglycémiant **rapide** en absorbant 15g de glucides simples :

- 3 morceaux de sucres
- ou 120ml de jus de fruits
- ou 2 cuillère à café confiture/miel

Si l'hypoglycémie se produit à distance d'un repas ou afin de prévenir une hypoglycémie :

Procéder à un resucrage avec effet hyperglycémiant **lent** en associant de préférence sucres simples (pour un effet glycémique immédiat) et sucres complexes (pour une tenue glycémique sur la durée) :

- 30g pain + confiture
- 2 biscottes+ miel
- 1 fruit moyen
- 1 madeleine
- 3 à 4 sablés (ou petits beurre)
- ½ croissant
- 1 barre de céréales