

# LE CONSEIL NUTRITIONNEL

# LES GRANDS PRINCIPES DE L'EDUCATION NUTRITIONNELLE

- Savoir équilibrer son alimentation
- Modifier son comportement alimentaire
- Restructurer ses croyances et ses représentations

# EQUILIBRER SON ALIMENTATION

- Faire au moins 3 repas par jour
- Arrêter tout grignotage entre les repas
- Manger peu de graisses
- Manger suffisamment de glucides et les répartir entre les différents repas
- Favoriser les glucides à index glycémique bas

# EQUILIBRER SON ALIMENTATION

- Pouvoir consommer des produits sucrés, sans excès
- Eviter les boissons sucrées sauf en cas d'hypoglycémie
- Consommer les édulcorants si on le souhaite
- Manger des aliments riches en fibres
- Ne pas consommer plus de 2 verres de vin par jour

# MODIFIER SON COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

- Réorganiser ses repas
- Détecter les événements pouvant entraîner une perte de contrôle en lien avec l'alimentation et les émotions
- Interpréter les résultats glycémiques et modifier l'alimentation si nécessaire
- Elaborer des stratégies personnelles afin de diminuer, différer ou supprimer les écarts, ou pour des situations particulières (invitations...)

# RESTRUCTURER SES CROYANCES ET SES REPRESENTATIONS

- Discuter des croyances alimentaires
- Repérer les pensées automatiques négatives
- Apprendre à faire face à des émotions autrement qu'en mangeant
- Eviter les affirmations catégoriques et les généralisations abusives

# LES APPORTS ENERGETIQUES

- Une perte de poids entraîne une amélioration des glycémies, chez le diabétique en surpoids
- Une perte de poids de 3 à 10 kgs peut améliorer l'équilibre du diabète mais aussi des lipides sanguins, de la tension artérielle
- La perte de poids est justifiée si l'IMC est supérieur à 25, surtout si le diabète est déséquilibré ou compliqué

# L'INDICE DE MASSE CORPORELLE

Il est important que le patient diabétique soit capable  
de définir son poids:

- Normal: IMC entre 18 et 25
- Surpoids: IMC entre 25 et 30
- Obésité: IMC > à 30



# L'INDICE DE MASSE CORPORELLE

L'IMC est l'indice de masse corporelle .

IL est égale à : Poids en kgs/ Taille x

-

Exemple pour une femme de 1,60m et 60 kgs

IMC= 60/ 1,60x1,60= 23,44

# LES OBJECTIFS DE POIDS

- Objectifs réalistes, raisonnables, individualisés et définis avec le patient
- Perte de 1 à 2 kgs par mois, sur 6 mois ou plus suivant le nombre de kgs à perdre
- Perte de 5 à 10% du poids initial sans affecter la santé ou la qualité de vie du patient

# LES APPORTS ENERGETIQUES

- L'évaluation et la prescription calorique précises et chiffrées sont rarement indispensables
- La suppression des erreurs, ainsi que l'arrêt du grignotage peuvent suffire à aider le patient à perdre du poids

# LES ERREURS A EVITER ET LES IDEES RECUES A ELIMINER

## LES IDEES RECUES:

- La pomme est le fruit le moins sucré
- Les fraises et le melon sont très sucrés
- Les biscottes sont moins caloriques que le pain
- La crème fraîche est plus grasse que le beurre
- Le miel est « bon » pour le diabétique
- L'huile d'olive est moins grasse que l'huile de tournesol

# LES ERREURS A EVITER ET LES IDEES RECUES A ELIMINER

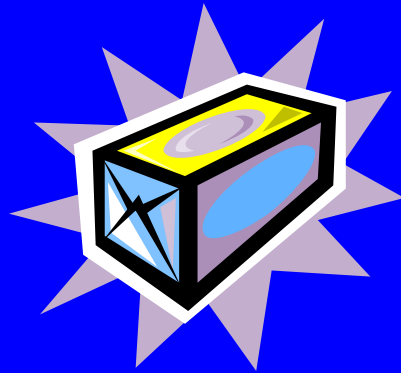
## LES ERREURS A EVITER:

- Supprimer le féculent du repas
- Ne pas prendre de petit-déjeuner complet
- Mettre le féculent à un repas et les légumes verts à l'autre
- Prendre un pamplemousse ou du melon en entrée et un fruit en dessert
- Consommer plus de 3 fruits par jour
- Ne pas consommer une crudité, fruit ou légume cru, à chaque repas

# LES ERREURS

- Consommation excessive de graisses
- Consommation excessive de boissons alcoolisées
- Consommation excessive de produits et boissons sucrées
- Grignotage entre les repas

# LES MATIERES GRASSES



# LES LIPIDES OU GRAISSES

- Ils influencent le poids du diabétique
- Sous un faible volume ils apportent beaucoup de Calories: 9 Cal/g
- Beaucoup sont des graisses cachées que l'on oublie de comptabiliser



# LES MATIERES GRASSES INVISIBLES

Ce sont les matières grasses contenues dans les  
matières premières alimentaires:

- Viande



- Fromage



- Laitages



- Poisson



- Œuf



- Charcuterie...



# LES MATIERES GRASSES VISIBLES

Ce sont les matières grasses utilisées pour la cuisson  
et l'assaisonnement.

Elles sont d'origine:

- animale
- végétale
- mixte



-

# LES MATIERES GRASSES ANIMALES

Elles sont composées d'acides gras saturés et  
déconseillées en grande quantité dans  
l'alimentation

- Beurre
- Crème fraîche
- Lard, saindoux, graisse d'oie, huiles de poisson...



# LES MATIERES GRASSES VEGETALES

Elles sont composées principalement d'acides gras insaturés.



- Les huiles

Quelles soient d'olive, de colza, de tournesol, de pépins de raisins, de soja, d'arachide, de maïs, de palme, de coprah...leur teneur en lipides est de 100%.

Elles sont riches en Vitamine E

1 cuillère à soupe d'huile (10g) apporte 10g de lipides (soit 90 Kcal).

# LE PATIENT DOIT ETRE CAPABLE DE:

- Connaître les aliments riches en graisses
- Manger moins gras par rapport à ses habitudes
- Favoriser les modes de cuisson nécessitant peu de graisses
- Diminuer les graisses saturées et favoriser l'utilisation des graisses insaturées
- Augmenter la consommation de poissons
- Connaître les principaux produits allégés en lipides et évaluer leurs avantages et inconvénients

# CONSEILS POUR DIMINUER LA QUANTITE DES GRAISSES

- Limiter le beurre et le fromage dans la journée
- Limiter la fréquence hebdomadaire de charcuterie, viennoiseries, pâtisseries, sauces, friture, mayonnaise

# CHOIX DES MATIERES GRASSES

- Privilégier l'huile d'olive pour la cuisson, huile de colza, noix, noisette, tournesol, soja pour les assaisonnements, et les margarines au tournesol ou maïs
- Eviter la Végétaline, les huiles de palme ou de coprah, le suif et le saindoux, la noix de coco

# CHOIX DES ALIMENTS

- Privilégier le lait écrémé ou 1/2 écrémé, le yaourt ou fromage blanc, nature ou à 0% édulcoré
- Privilégier les morceaux maigres des viandes: volaille sans la peau, cheval, bœuf, veau, porc (filet), le jambon dégraissé, le bacon, les tripes
- Privilégier les poissons, crustacés et coquillages
- Favoriser les poissons gras: thon, saumon, hareng, sardine, maquereau..



# PRODUITS ALLEGES EN LIPIDES

## Les produits laitiers

- lait écrémé et yaourt à 0% de MG ont peu d'intérêt
- Les fromages allégés à 20/25% de MG ont une qualité gustative moyenne, il est préférable de consommer de petites quantités de fromage traditionnels

# LES PRODUITS ALLEGES EN LIPIDES

## Les corps gras

- Les MG à 60/65% de MG réalisent une petite économie (beurre et margarine sont à 82%)
- Les MG à 20/40% peuvent être conseillées
- Il n'existe pas d'huile allégée, cependant les vinaigrettes allégées contiennent 2 fois moins de graisses.

# EQUIVALENCES

- 10g de beurre (une noix) = 74 Kcal
- 10g de margarine = 74 Kcal
- 10g huile ( 1 C à Soupe) = 90 Kcal
- 10g de beurre allégé = 35 Kcal
- 10g de margarine allégée = 50 Kcal
- 25g de Crème fraîche = 67 Kcal

# EQUIVALENCES

- 10g de beurre= 3 tranches de saucisson sec
- = 1/8 de camembert
- 1 Cà Soupe d'huile = 10 olives
- = 1 poignée de chips
- 2 C à Soupe d'huile = 1/2 avocat
- = 10 noisettes
- = 120g de frites

# LES GLUCIDES

# LES GLUCIDES

- Les glucides sont la principale source d'énergie, ils sont indispensables
- Leur consommation est souvent insuffisante, au profit des lipides.
- Proposer d'augmenter leur consommation, minimum 180g par jour
- Remplacer le sucre par des édulcorants

# LES GLUCIDES

Le patient doit être capable de:

- Connaître les aliments contenant des glucides
- Manger des glucides à chaque repas
- Utiliser les équivalences glucidiques
- Connaître le pouvoir hyperglycémiant des aliments
- Connaître les principaux édulcorants
- Connaître les principaux produits allégés en glucides et évaluer leurs avantages et inconvénients

# L'INDEX GLYCEMIQUE

- L'index glycémique consiste à classer les aliments selon leur effet sur la glycémie
- Le principe de l'index glycémique est de quantifier le pouvoir hyperglycémiant d'un aliment donné par rapport à un aliment de référence: le glucose



# L'INDEX GLYCEMIQUE

Cependant il faut l'interpréter avec précaution car d'autres paramètres sont susceptibles d'influencer la glycémie post prandiale

- La composition du repas
- La texture de l'aliment
- La cuisson
- La présence de protéines et de graisses qui réduisent la vidange gastrique

# L'INDEX GLYCEMIQUE

- Les aliments à index glycémiques faible ou moyen comme les légumes secs , les pâtes et le riz peuvent être privilégiés plutôt que des aliments à index glycémique élevé comme le pain, la semoule ou les pommes de terre.

# LE PAIN ET LES FECULENTS

Ils doivent être présents à chaque repas et  
consommés en utilisant les équivalences  
glucidiques:

- 40g de pain = 100g de féculents cuits
- \_\_\_\_\_ = 2 pommes de terre moyennes
- \_\_\_\_\_ = 10 frites
- \_\_\_\_\_ = 25g d farine ou féculents crus

# LE SUCRE ET EDULCORANTS



Le terme « sucre » est synonyme de saccharose.

Edulcorant est un mot dérivé du latin qui signifie douceur. Substance capable de communiquer une saveur sucrée.

# LES CATEGORIES

- Les édulcorants caloriques: polyols (sorbitol, xylitol, mannitol, maltitol...) et le fructose.

Leur pouvoir hyperglycémiant est inférieur à celui du sucre. Leur valeur calorique est de 2 à 4 Cal/g

- Les édulcorants acaloriques: saccharine, aspartam, cyclamate, , acésulfame...

Is ont aussi appelés édulcorants intenses . Leurs pouvoirs hyperglycémiants et calorique sont nuls.

# UTILISATIONS

- Les polyols se trouvent surtout dans les bonbons dit »sans sucre » , les chewing-gum et ils peuvent être associés à des édulcorants intenses.
- Les édulcorants intenses se trouvent surtout dans les boissons (Coca-Cola light, Orangina light, Pepsi Max...) et les produits laitiers (Taillefine aux fruits, Sveltesse aux fruits...)

# CONSEILS D'UTILISATION

L'aspartam perd une grande partie de son pouvoir sucrant au dessus de 120°C. Il est mieux adaptés pour édulcorer les boissons et les laitages.

Pour la réalisation de gâteaux, il est préférable d'utiliser un autre édulcorants stable à la cuisson ( saccharine) comme Hermesetas liquide ou Sucaryl...

# LE SUCRE ET LES PRODUITS SUCRES

- Ils ne sont pas interdits, jusqu'à 10% de l'apport calorique quotidien
- Les pâtisseries, biscuits, chocolat, entremets... peuvent être consommés en équivalence avec d'autres aliments glucidiques



# LES PRODUITS ALLEGES EN GLUCIDES

- Les boissons: les sodas light ne contiennent pas de glucides, mais les jus de fruits « sans sucre ajouté » contiennent la totalité du sucre des fruits
- Les produits sucrés: les confiseries et chocolat dits « sans sucre » contiennent la même quantité de sucre que les produits standards et souvent plus de graisses

# CONCLUSION

Le goût sucré joue un rôle important dans nos sensations et notre imaginaire alimentaire:

Celui du plaisir

Il est difficile de concevoir un repas de fête sans un bon dessert ...sucré!

Alors les diabétiques doivent apprendre à préparer des desserts au goût sucré mais compatible avec l'équilibre alimentaire et glycémique.

# LES FIBRES

# LES FIBRES

Le patient doit être capable de:

- Connaître les aliments riches en fibres et leur intérêt
- Manger des aliments riches en fibres, légumes et fruits à chaque repas

# LES FIBRES

- Une alimentation riche en fibres alimentaires, surtout contenues dans les fruits, les légumes verts et les légumineuses est souhaitable
- Les fibres ralentissent la vidange gastrique et la digestion des amidons et l'absorption intestinale du glucose.

# LES FIBRES

- Les apports recommandés chez le diabétique sont identiques à ceux de la population générale: 25 à 30g de fibres.
- La consommation de pain complet et de céréales complètes n'ont pas d'intérêt pour l'équilibre du diabète, mais permet d'atteindre l'équivalent de 30g de fibres par jour.

# LES FIBRES

- Consommer 2 à 3 fruits par jour répartis sur la journée
- Des légumes crus ou du potage de légumes au déjeuner et au dîner, une part de légumes cuits à l'un des 2.
- Une part de légumes secs le plus souvent possible

# EQUIVALENCES

- 150g de pomme, poire, pêche, prune, orange, pamplemousse, abricot, kiwi
- = 100g de banane, cerises ( environ 15), raisin, compote sans sucre
- = 200g de fraises, framboises, melon



# L'ALCOOL

# L'ALCOOL

- La consommation ne doit pas dépasser 2 verres par jour
- Certaines boissons alcoolisées contiennent aussi des glucides: vin moelleux, liqueurs, bière, cidre...

# L'ALCOOL

- La consommation de boissons alcoolisées est autorisée chez les diabétiques si elle est modérée, si elle se fait au cours d'un repas et l'apport calorique doit être pris en compte