

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

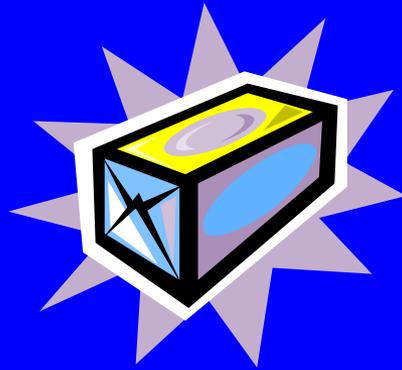
LES ERREURS A EVITER:

- 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

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