

L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DIABÈTE TYPE 2



DÉFINITION DU DIABÈTE TYPE

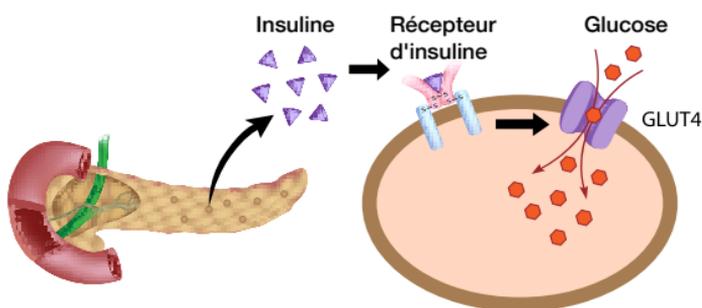
Qu'est-ce que le diabète ?

Valeurs normales du sujet non diabétique :

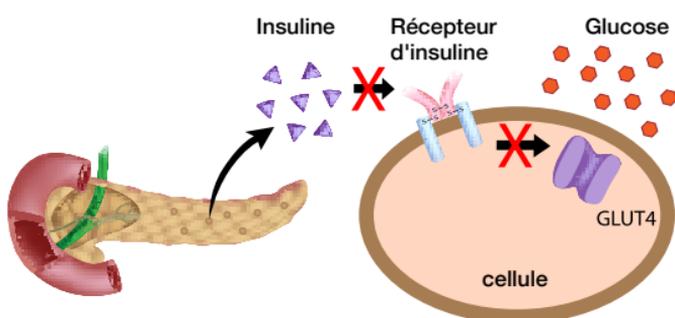
0.7g/l à 1.10 g/l à jeun
<1.3 g/l après les repas

Le diabète de type 2 est une maladie caractérisée par une hyperglycémie chronique, c'est-à-dire par un taux trop élevé de glucose (sucre) dans le sang.

Fonctionnement normal



Diabète non insulino-dépendant (type 2)



SYMPTÔMES

Il existe des signes qui peuvent vous alerter :

- Une fatigue;
- Une augmentation de la soif et de la faim;
- Une envie plus fréquente d'uriner;
- Des démangeaisons au niveau des organes génitaux;
- La cicatrisation très lente d'une plaie;
- Une vision trouble;
- Des infections plus fréquentes.



FRÉQUENCE D'URINER



LA SOIF



LA FAIM



FATIGUE



PERTE DE POIDS



LA NAUSÉE



LA CICATRISATION TRÈS LENTE D'UNE PLAIE



TREMBLEMENT



UNE VISION TROUBLE

LES CAUSES

Le **diabète** résulte de la combinaison de **facteurs génétiques et environnementaux**, ainsi que de facteurs liés au **mode de vie**. En général, chaque personne porte un bagage héréditaire qui la prédispose à souffrir de diabète ou au contraire la protège. Les chercheurs connaissent aujourd'hui plusieurs gènes qui rendent un individu à risque de développer un diabète de type 2. Chez les personnes génétiquement prédisposées à la maladie, c'est généralement le **surpoids** et particulièrement l'accumulation de gras dans les organes de l'**abdomen** qui entraînent une résistance à l'insuline, le premier pas vers le diabète de type 2.

Le **diabète de type 2** est donc le résultat de 2 phénomènes : D'abord une résistance à l'insuline, ensuite l'épuisement du pancréas.



LA DIÉTÉTIQUE DU DIABÉTIQUE TYPE 2

Conseils généraux :

L'alimentation qui vous est conseillée l'est aussi pour les membres de votre entourage. Elle apporte tous les aliments en quantité suffisante mais sans excès.

Pour l'équilibre de votre diabète, elle sera adaptée en fonction de votre état de santé, de votre activité physique, de vos goûts et de vos habitudes.

Il est important :

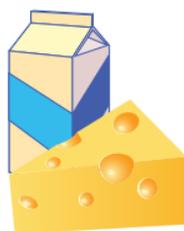
- De ne jamais sauter de repas;
- D'éviter le grignotage;
- De bien respecter les quantités de pain, de féculents et de fruits qui vous sont conseillées;
- De limiter la consommation de produits riches en graisses;

- De varier votre alimentation;
- De surveiller votre poids;
- D'avoir une activité physique régulière adaptée à vos possibilités.



LISTE DES ALIMENTS CONSEILLÉS & DÉCONSEILLÉS AUX DIABÉTIQUES EN GÉNÉRAL :

N.B : La quantité est différente pour chaque individu. Il est conseillé de vérifier avec votre diététicienne la quantité exacte de chaque aliment conseillé.



Les produits laitiers

Aliments conseillés

fromage blanc, fromage <20% de matière grasse (30g), lait demi écrémé, lait entier (lisez les étiquettes et vérifiez le taux de la M.G).

Aliments déconseillés

Lait sucré, lait caillé aromatisé avec du sirop, lait concentré sucré, lait en poudre Fromage ≥20% M.G, crèmes desserts sucrées du commerce.



Les Viandes - Poissons - Œufs

Aliments conseillés

Au moins une part (100 à 200g)/jour :

Toutes les viandes qui vous sont autorisées

en retirant la graisse dès que possible :

Bœuf, veau, chèvre, volaille, œufs, poissons & crustacés, thon à l'eau.

Garder la viande rouge 1 par 2 semaine.
Privilégiez les poissons (3fois /semaines min),
dont 2 fois par semaine poisson gras et 1 fois blanc .

Aliments déconseillés

Les viandes grasses trop souvent (mouton, agneau, merguez...). Les sauces trop grasses des viandes, les viandes et poissons marinés.



Les féculents

Aliments conseillés

1 à 2 parts à chaque repas (tt dépend de la ration calorique prescrite)

1 part féculent = 50g crus =150g de féculents cuits ou 5 cuil. à soupe de pâtes, riz, semoule de blé, belboula, 3 cuil à soupe de purée de pommes de terre, purée de patates douces, de légumes secs : Lentilles, fèves sèches, pois chiches, flageolets.

1 part de pain = 50g de pain, 2 crêpes naturelles.

Aliments déconseillés

Ne pas dépasser les quantités conseillées : Mssemen, baghrir.... Les fritures et autres cuisson trop grasses.

Ne pas dépasser
3 portions/ jour
Evitez les jus de fruits



Les légumes & Fruits

Aliments conseillés

Tous, à volonté, à chaque repas et au moins 1 fruit ou légume cru / repas.

Limitier la consommation des fèves et de petits pois

1 Orange, 2 clémentines, 1 pamplemousse, citron, ½ cantaloup, ½ melon jaune, 1 grosse tranche de pastèque, ,1 pomme, 1 grenade, 1 papaye, ¼ d'ananas frais, 1 poire, 1 pêche, 3 abricots, 2 à 3 figues fraîches, coing, 5 nèfles, 1 kaki, 3 dattes, 6 fraises ou framboises, 1kiwi, ¼ d'avocat, 1 petite banane de 60g.

Limitier la consommation de fruits oléagineux :

Amande fraîche, pistaches (une poignée de 60g/j en collation).

Aliments déconseillés

Tous les fruits secs : Raisins secs, pruneaux, abricots secs, cacahuètes, graines de tournesol. (40g) Max (1fois/mois).



Les Matières grasses

Aliments conseillés

À varier et consommer en quantité limitée
(4 c à soupe/j)

Privilégier le beurre plutôt cru au petit-déjeuner (10 à 15g) ou en noisette (5g) fondu sur le met.

Les huiles : 1 pour la cuisson (arachide, olive...) et
1 pour les crudités (colza, noix, soja, pépin de raisin, tournesol...) 10 d'huile=1 cuil. à soupe/pers/plat.

Aliments déconseillés

Smen, margarine, beurre salé, bouillon cube.



Sucre & Produits sucrés

Aliments conseillés

À limiter au maximum

Les sorbets aux fruits, le chocolat noir à 70% de cacao en quantité limitée (1 à 2 carrés) en fin de repas ou en collation avec du café.

Miel (ne pas dépasser 1 c à café/ 1 à 2 fois par semaine).

Aliments déconseillés

Sucre blanc, sucre roux, confiture, pâte à tartiner, beurre de cacahuètes, biscuits à base de fruits secs miel : Makrouds, Chebakias, Beghrir, nougat, glaces.



Les boissons

Aliments conseillés

Au moins 1,5L/jour sous forme :

D'eau plate, thé ou autres infusions sans sucre, bouillons de légumes ...

Aliments déconseillés

Thé sucré, soda, limonade, lait caillé sucré, boissons gazeuses. Jus de fruits frais et commercialisés, alcool.