

"Je viens d'être diagnostiquée diabétique de type 2, que dois-je changer dans mes habitudes alimentaires ?"



Problématique

Suite au diagnostic, comment conseiller votre patient de façon pratique et efficace ?

Vos conseils, en pratique



Rappeler les principes d'une alimentation équilibrée,

primordiale dans la prise en charge du diabète de type 2 (prévention des hyperglycémies postprandiales, des hypoglycémies à jeun et des complications chroniques).



Lipides : réduire leur consommation

Cela permet de faire baisser la glycémie rapidement (effets perceptibles en 2 à 4 jours) et d'influer sur une perte de poids à long terme.

Dans la famille des lipides, favoriser les acides gras insaturés (dont les oméga 3)¹.



Féculets : à chaque repas

Ils favorisent les sensations de rassasiement et de satiété^{1,2}, ce qui permet d'éviter le grignotage entre les repas.



Sucres : à limiter en dehors des repas

Les sucres pris isolément sont plus hyperglycémifiants que s'ils sont pris au cours d'un repas.



Poids : le réduire de 5 à 10 %

Une perte de poids réaliste et atteignable pour votre patient¹ améliorera son profil glycémique et son pronostic cardio-vasculaire.



Activité physique : à pratiquer régulièrement

La pratique régulière est recommandée pour le contrôle des facteurs de risques cardio-vasculaires, la prévention des complications du diabète¹ ainsi que l'amélioration du bien-être psychologique.



Bon à savoir

La définition biologique du diabète de type 2 est une **glycémie supérieure à 1,26 g/l** après un jeûne de 8 heures et vérifiée à 2 reprises³.

L'augmentation de la prévalence du diabète de type 2 est liée notamment à des facteurs sociaux et environnementaux : **surpoids, obésité, manque d'activité physique et sédentarité¹**.



C'est essentiel aussi...

D'encourager votre patient en utilisant des techniques d'entretien motivationnel, en l'invitant à s'exprimer et à poser des questions¹.

De procéder par petites étapes, pour rentrer dans une dynamique de réussite, plutôt que de mettre en place des interdits, décourageants pour les patients.



Nestlé

Comment faire en pratique ?

Il existe de nombreuses façons d'adapter facilement son alimentation, tout en conservant le plaisir de manger.

Réduire l'apport en lipides

- **Doser les quantités de matières grasses ajoutées** en utilisant des cuillères à café et en préférant les huiles végétales (avec des oméga 3 de préférence).
- **Préférer des cuissons sans matière grasse** (à la vapeur, au grill, à l'étouffée) et utiliser des poêles à revêtement antiadhésif.
- **Consommer en petites portions les aliments gras** (fromage, charcuterie, viandes grasses...).

Quelques portions repères⁴

1 portion de viande / poisson :
environ 100 g



1 portion de fromage :
30 g



1 portion de charcuterie :
50 g maximum



Consommer des féculents à tous les repas

- **Pour le petit déjeuner**
Préférer les aliments céréaliers complets (portion repère⁴ = 80 g).
- **Pour le déjeuner/dîner**
Consommer des pâtes, du riz, de préférence sous forme complète (portion repère⁴ = 125 g = 5 ou 6 cuillères à soupe de féculents cuits), et en les associant à des légumes et des protéines (viandes, poissons, œufs).



Limiter la consommation de sucres en dehors des repas

- **Éviter de grignoter** des produits sucrés en dehors des repas.
- **Favoriser** autant que possible **l'eau, à la place des boissons sucrées.**

Pratiquer une activité physique régulièrement

- **Favoriser la marche** (descendre 1 station de bus/méto avant), jardiner, faire du vélo, activités d'endurance (marche nordique), travail en résistance (altères)...
- Objectif sur le long terme : **au moins 2 h 30 d'exercice d'intensité modérée par semaine¹**, soit 30 min par jour, 5 fois par semaine.



Limiter les apports en sel et la consommation de boissons alcoolisées (caloriques et hypoglycémiantes).

1. Guide parcours de soins, Diabète de type 2 de l'adulte, Haute Autorité de Santé, 2014. 2. Programme National Nutrition Santé 3. 3. Prévention et dépistage du diabète de type 2 et des maladies liées au diabète, Haute Autorité de Santé, octobre 2014. 4. GEMRCN, juillet 2015.

En savoir plus ?
Rendez-vous sur
www.nutripro.nestle.fr/diabete
09 70 80 97 80