

Diététique et diabète sucré

LES BESOINS ENERGETIQUES

	Hommes Kcal	Femme Kcal	Kcal/kg/j
Activité légère	2400	1900	35 – 40
Activité modérée	3000	2400	40 – 45
Activité importante	3700	3000	45 – 50

- Glucides 50-55% (1g = 4Kcal)
- Lipides 30-35% (1g = 9Kcal)
- Protides 15-20% (1g = 4Kcal)

BESOINS ET NUTRIMENTS

1) Apports en glucides

➤ **teneur des aliments en sucre :**

- viandes et œufs 0%
- laitages et légumes frais 5-10%
- fruits frais 15%
- pomme de terre bouillie et légumes secs et pattes 20-30%
- pain 50%
- fruits secs 70-80%

➤ **Index glucémique (glycémie de l'aliment par rapport à celle du glucose)**

Aliments	IG
Glucose	100
Purée	80
Pain blanc-pomme de terre	70
Riz – raisin	65
Saccharose – bananes	60
Patte	50
Oranges – pommes	40
Haricot blanc	30
Fructose	20

2) besoins en lipides

- AG saturés 10% : viandes, laitages, jaune d'œuf
- AG mono insaturés 10%
- AG poly insaturés 10% : poissons, huiles végétales, olives
- cholestérol : moins de 300mg/j

3) besoins en protides :

- 1.2g/kg/j
- en cas de diabète associé à une néphropathie 0.8g/kg/j

4) fibres alimentaires :

- 30-60g/j (cellulose, pectine, gomme)
- fruits et légumes

5) édulcorants : saccharine, aspartam => pouvoir sucrant très puissant

DIETETIQUE SELON LE TYPE DE DIABETE :

1) Diabète type 1 :

- normocalorique, normoglycémique (250-300 g/j de glucose)
- petit déjeuner 20%, collation 10%, déjeuner 25-30%, collation 10%, dîner 25-30%
- ration glucidique : sucres rapides et complexes

2) Diabète type 2

- poids normal : idem que type 1
- obèse :
 - hypocalorique, hypoglycémique (1500 Kcal/j) pas moins de 1200 Kcal/j
 - normolipidique, normoprotidique
 - Glucides 40%
 - Lipides 30%
 - Protides 20-25%
 - arrêt tabac et alcool
 - éviter les fritures et grignotage
 - boissons non sucrées abondantes entre les repas
 - établir une courbe pondérale
 - activité physique régulière adaptée