

Santé et alimentation: quelle doit- être approche diététique?



Zeynep YAGMUR
Diététicienne au Réseau Santé Diabète

Sommaire

Partie n°1:diététique et nutrition

- Alimentation équilibré et l'obésité
- Le diabète
- Le régime hypocholestérolémiant et pauvre en triglyceride
- Le régime hyposodé
- Le régime riche en fibre – anti-constipation
- Le régime constipant – anti-diarrhée

Sommaire

Partie n°2: outils utilisés par le RSD

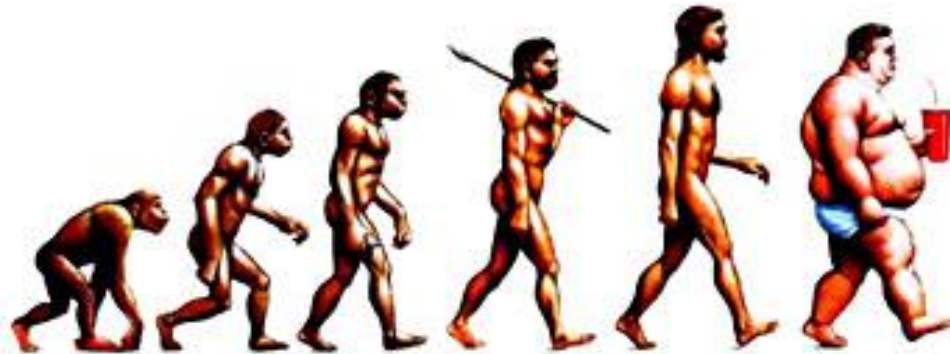
- Le kit de conversation pour les patients diabétiques,
- Alimentation d'ici et d'ailleurs,
- Alimentation à tout prix.

Introduction et objectifs

- Faire le point sur l'état de connaissance diététique,
- Diffuser la même information aux patients:
 - Tendance à la mode, les opinions divergentes,...
- Aperçu de l'approche des diététiciennes du RSD



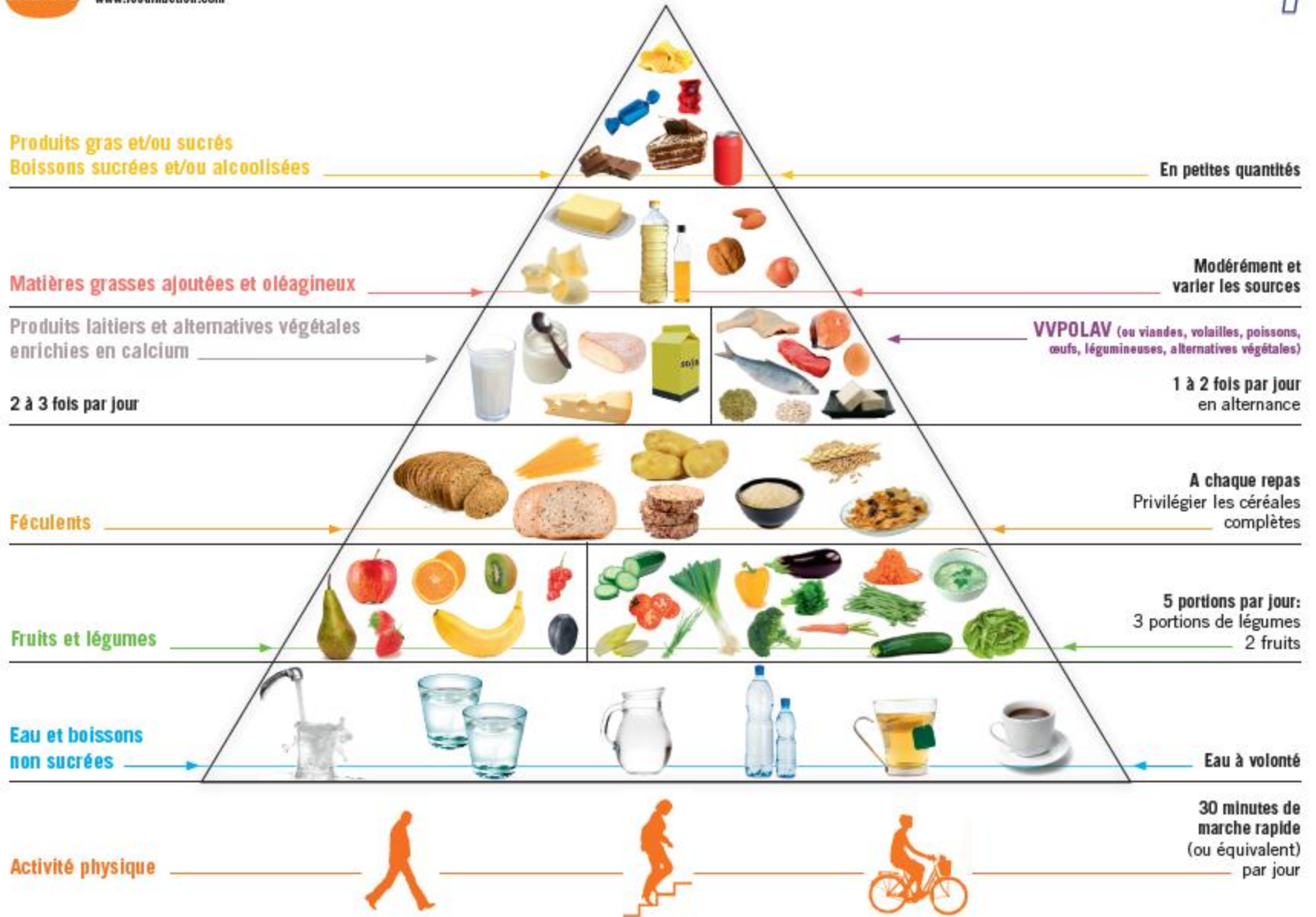
Alimentation équilibrée et obésité



Alimentation équilibrée

- Adapté aux besoins
 - Dépend de l'âge, sexe, métabolisme basale, activité physique,...
 - Couvrir le besoin en tous les nutriments, vitamines, sels minéraux,...
- 3 repas à heures régulières, en respectant le principe de la pyramide alimentaire,
- Associé à une activité physique régulière,
- Bonne hygiène de vie

La pyramide alimentaire



L'obésité

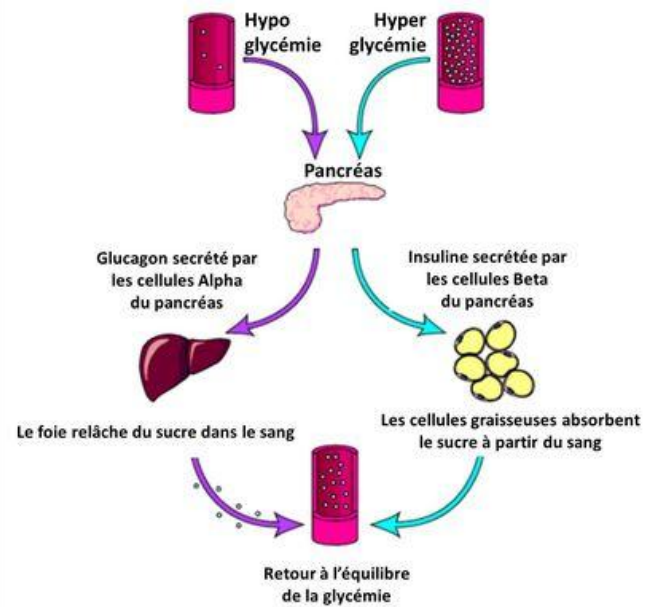
Objectif

- ✓ Perte de poids de 10 % du poids initiale en 3 à 6 mois,
- ✓ Réduction de l'apport calorique globale,
- ✓ « régime hypocalorique » à 1500 kcal/j,
 - 3 repas (+ 2 à 3 collations éventuelles) adapté au cas par cas,
- ✓ Corriger les erreurs alimentaire.

Comment ?

- ✓ Mode de cuisson nécessitant peu de matière grasses.
➔ max 2càs d'huile/j
- ✓ Produit allégé en sucre/graisses
- ✓ Limiter la consommation des aliments sucrés/gras.
➔ proposition d'un plan alimentaire adapté au habitude alimentaire (culture, religion,...).
- ✓ min 2x/ semaine du poisson en remplacement de la viande,
- ✓ Consommer des légumes à volonté, 2 produit laitiers/j,
- ✓ boire 1,5 litre d'eau.

Le diabète



Le diabète

- Type I: insulino-dépendant
 - Le plus souvent, le poids est « normal »: alimentation équilibré en évitant les sucreries, pâtisseries, sodas et surveiller la **quantité de féculents et de matières grasses.**
- **Type II: non insulino-dépendant**
 - Le plus souvent, patient obèse,

Démarche diététique pour dia type II

- Perdre du poids env. 10% du poids initial,
- Alimentation hypocalorique max 1600-1800 kcal/j,
- Fractionner l'alimentation en 3 repas (+ collation au cas par cas, horaire régulier)
 - répartir les apports en glucide,
 - Limiter une augmentation trop importante de la glycémie après le repas,
 - Ne jamais sauter de repas et éviter de grignoter.

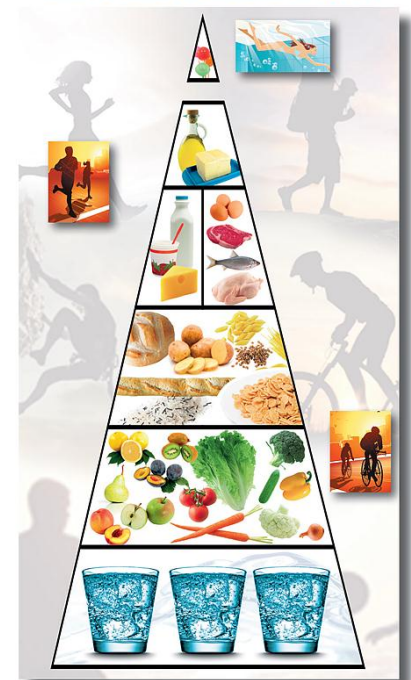
Connaître les glucides: où les trouve-t-on? Et leurs effets sur la glycémie

- Les aliments sucrés et/ou gras: à limiter
 - Augmente très rapidement la glycémie
 - Très calorique,
 - Risquent d'abîmer fortement les dents.
 - Le seul interdit : les boissons sucrées (réservées en cas d'hypo).



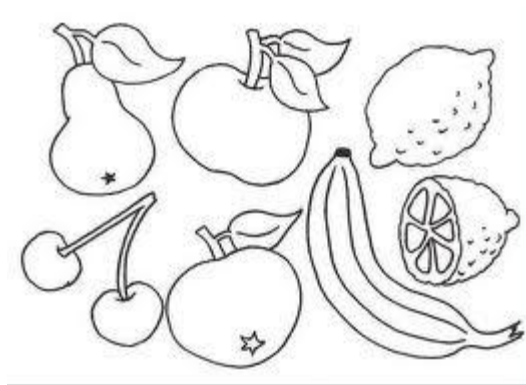
La pyramide alimentaire

“Dans le cadre du diabète de type 2”



Connaître les glucides: où les trouve-t-on? Et leurs effets sur la glycémie

- Les fruits (sucres simples = « rapide »)
 - Seul la banane, les raisins et les fruits secs sont à consommer « occasionnellement » ou en prévention d'une hypoglycémie!
 - 2 à 3 fruit/ jour,
- Les produits laitiers (source de lactose)
 - N'influencent peu ou pas la glycémie,
 - Seul les yaourts aux fruits sont à éviter,
>les remplacer par des édulcorés.



Connaître les glucides: où les trouve-t-on? Et leurs effets sur la glycémie

- Les féculents (sucre complexe = « lent »)
 - 1 portion à chaque repas, de préférence les féculents complets (effet des fibres, ralenti la digestion) et « al dente »,
 - Soit 2 à 3 pommes de terre ou ½ sachet de riz, ou 2 à 3 cuillères à soupe de pâte, de semoule, quinoa, ou 2-3 tranches de pain gris ou complet,
 - Ne jamais associer plusieurs féculent au sein d'un même repas (exemple: tajine avec pdt + pain: erreurs !!!).

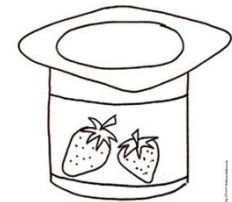


La mixité du repas

- La **consistance** des aliments a aussi une **influence** sur la glycémie: les protéines, lipides et fibres ralentit la digestion et diminue l'IG global du repas.
- au plus l'aliment est écrasé », au plus il fera augmenter la glycémie.
 - Ex : la **purée est plus hyperglycémiant** que les pommes de terre entières. Il est préférable de choisir une **cuisson « al dente »**.
 - Selon le même principe, on supprimera les boissons sucrées, dont les jus de fruits.

Traitement: à qui conseiller une collation

- Les traitements ont beaucoup changé
 - « Faut-il encore des collations dans l'alimentation de la personne diabétique ? »
- Plus systématiquement indispensables pour tout le monde.
- Chez une **personne obèse** le risque **d'hypoglycémie est faible**, une collation n'est pas nécessaire,



Traitement: à qui conseiller une collation (2)

- Qu'est ce qu'une collation?
 - « encas » pris entre 2 repas, pour fractionner les repas. Le but est de diminuer le « grignotage », de permettre de ne pas avoir d'hypoglycémie.
- Tenir compte:
 - Du traitement,
 - De l'activité physique,
 - De la glycémie du moment.

Traitement: à qui conseiller une collation?(3)

- Anti-diabétique oraux:
 - *les sulfonylurées* induisent une hypoglycémie car la durée d'action va au-delà du repas. *Attitude conseillée : 3 repas + 3 collations peu caloriques.*
 - *Glidines* (Novonorm), *biguanides* (glucophage, metformax), *glitazones* (avandia), *associations* (avandia + metformine). *Attitude conseillé: 3 repas (pas de collations),*

Traitement: à qui conseiller une collation (4)

- **Insulines à durée d'action courte:** ne pas proposer de collations du tout ou alors à les choisir peu hyperglycémiantes et peu glucidiques.
 - NovoRapid, Apidra, Humalog, Novomix

➔ Attitude conseillée : **3 repas + 3 collations peu hyperglycémiantes**
- Insuline « humaine », action rapide ou intermédiaire
 - Actrapid, Insulatrad,

➔ Attitude conseillée: **3 collations + 3 collations moyennement hyperglycémiantes**

Exemple de collation

Peu hyperglycémiantes (max 100 kcal)

- 250 ml de potage non lié (sans pommes de terre, sans pâte, ni croûtons)
- 1 pot = 125 g de yaourt aux fruits ou fromage blanc aux fruits contenant max 15g de glucide/100 g (Vitalinéa, Panier de Yoplait, Delhaize,...)
- 1 pot de crème dessert Vitalinéa, Sveltesse (avec max 15g de glucide/100g) ou fait « maison » édulcoré

Moyennement hyperglycémiantes (max 150 kcal)

- 250 g de fruits frais ou en conserve au naturel
- 1 banane moyenne ou 200 g de raisins
- 200 g de compote sans sucre ajouté

Très hyperglycémiantes (max 250 kcal) = à prendre uniquement lors d'une activité physique ou sportive intense

- 3 cracottes ou 3 krisprolls ou 1 petit morceau de baguette (30 g) + minarine + 1 càc de confiture, sirop ou miel

Hypoglycémie et resucrage



- Hypoglycémie quand la glycémie est ≤ 60 mg/dl.
- 1^{er} réflexe : confirmer par un contrôle.
- 2^{ème} réflexe : se resucrer rapidement par une petite dose de 15 g de glucides (sucres rapides) :
 - 1/2 verre de limonade ou "coca-cola" ou
 - 3 carrés de sucre dissous dans 1/2 verre d'eau ou
 - 4 tablettes de "dextro-energy" ou
 - 1 c à c de confiture ou miel.
- 3^{ème} réflexe : refaire un contrôle de la glycémie. Selon le résultat, soit vous poursuivez le resucrage soit vous attendez la disparition des symptômes.

Conclusion

- Alimentation « équilibré » comme tout le monde
- Lutter contre les facteurs favorisant (l'obésité)
- Pratique d'une activité physique associé à une bonne hygiène de vie saine

Régime hypocholestérolémiant



Démarche diététique

- Réduire l'excès de poids,
- Alimentation pauvre en cholestérol inférieur à 300 mg/j (œuf, viande, abats,...),
- Alimentation limitée en lipides (graisse), mais surtout d'origine animale (beurre, saindoux, viande, produit laitiers...),
 - huile d'olive, de colza (source de bonne graisse, diminue le cholestérol tot),...
 - Produit laitiers allégé en matières grasses
- Alimentation de type « Méditerranéenne ».

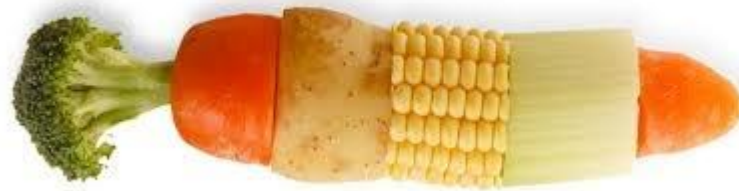
Rôle du poisson

- $\omega 3$, effets protecteurs contre développement et la progression des MCV
- AGS (mauvaise graisse d'origine animal) réduits, car la consommation de viande réduits,
- Apport conseillé: 2X/semaine
 - ➔ Effet bénéfique



Rôle des aliments riches en fibres

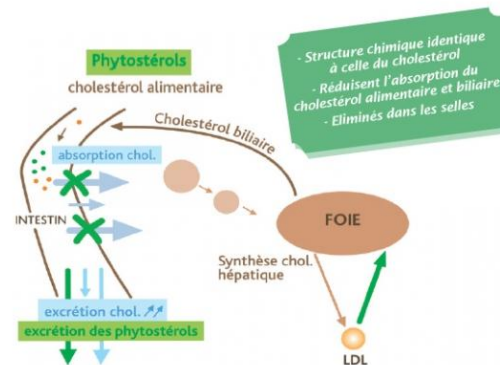
- Diminue le cholestérol totaux et LDL (mauvais cholestérol).
 - Fruit, légumes, céréales complètes,...



Rôle des aliments fonctionnels

- Produits enrichis (phytostérols, AGPI, DHA)
 - Phytostérol: entrave l'absorption du CH totaux
 - Yaourt à boire, minarine, margarine,...
 - Bénécol, danacol, bécel pro-activ,...

Remarque: Danacol, Bénécol à prendre après le repas.



Rôle du soja, fruits oléagineux, alcool et vin

- Soja diminue les triglycérides et LDL
- Les fruits oléagineux (noix, amande,...): diminue CH tot → max 1 poignée/j.
- Alcool et vin: effet protecteur si faible consommation (composé phénolique dans le vin rouge et jus de raisin)
 - Augmente HDL
 - À forte dose: effet inverse, néfaste !!



En cas d'hypertriglycéridémie

- Conséquence d'une consommation excessive d'aliments sucrés et d'alcool,
 - Éviter les excès de sucres simples (sucres, sucreries, limonades, gâteaux, ...),
 - Supprimer l'alcool,
- L'activité physique entraîne une diminution.

Régime hyposodé



Mini quizz

Un hypertendu traité avec un médicament antihypertenseur, doit-il réduire sa consommation de sel ?

Oui – non

Si oui, à combien ?

- A) 4 g de Nacl
- B) 6 g de Nacl
- C) 8 g de Nacl



On estime que...

- 15 à 20 % proviennent du sel ajouté lors de la cuisson ou à table,
- **65 à 75 % sont incorporés dans la fabrication,**
- **1 cuillère à café de sel = env 6 g de NaCl (ou 400 mg de Na⁺).**
 - = quantité recommandé en sel pour un patient hypertendu.

Les sources

- Certaines eaux : **Vichy St-Yorre, Vichy Celestins, appolinaris**
 - considéré sodique >200 mg de NaCl,
- Les pains,
- Les conserves: **potages, légumes en boîte,...**
- Certains fromages: roquefort, camembert, fromage à pâte dure,
- Charcuterie: salami, filet d'Anvers, filet d'américain, jambon cuit,
- Matière grasse: minarine au sel marin, beurre salé,...
- La moutarde, ketchup, biscuits « tuc » au sel,...

En pratique, comment limiter son apport en sel à 6 g par jour

- **Pain salé**: 180 g/jour ou 6 tranches de 30g
ou **biscotte salées** : 180 g/j ou 18 bisc. de 10g.
- **Sel d'assaisonnement** : 2g/j ou 2 sachets de sel ou <1/2 càc de sel.
- **Garnitures**: charcuteries, fromages ou poissons, une quantité qui apporte pas plus de 2g de sel/j.

Conseils au niveau du sel

- **éviter l'utilisation de bouillons cubes salés, extraits de viande**
- **Utiliser des aromates, épices, herbes** qui apportent du goût, de la saveur, de la couleur et des antioxydants,
- **Sel de substitution = sels pauvres ou sans Na^+ !**
Remplacement du Na^+ par K^+ ➔ suivre la kaliémie,

Régime riche en fibre – anti constipation



Régime riche en fibre – anti constipation

- Définition de fibres alimentaires = nutriments peu absorbable, rôle dans la régulation des fonctions digestives(digestion, appétit, transit intestinale).
- « régime riche en fibre » :
 - alimentation équilibré,
 - car la consommation habituelle est insuffisante,
 - la consommation de 30 g fibres /jour (selon les recommandations nutritionnelles pour la Belgique CSS).
- Intérêt = prévention des maladies liées à l'alimentation (le cancer du côlon).

La constipation

Causes	Prévention et traitement
Mode de vie sédentaire	Pratiquer activité physique
Consommation insuffisante d'eau	Boire 1,5 L d'eau (thé, café compris)
Consommation insuffisante d'aliment riche en fibre: fruit, leg, céréale complète,	Consommer des aliments riche en fibre



Les sources

- Les fibres se retrouvent surtout dans les aliments suivants:
 - Les pains non raffinés : pain gris, pain complet, pain multi-céréales, pain aux noix, pain d'épeautre, biscotte ou cracottes complètes...
 - Les pâtes complètes, le riz brun, le riz sauvage,...
 - Les fruits (crus ou cuits)
 - Les fruits secs (pruneaux, figues, dattes,...) et oléagineux, (noix, amende,...),...
 - Les légumes : cuits, crus,...
 - Les biscuits aux céréales, aux fruits secs, aux fruits oléagineux,...

Les bonnes astuces contre la constipation

- ✓ Consommer une prune, ou un kiwi 1 tous les matins, puis un verre d'eau chaude ou tiède,
 - ✓ Permet à la pectine de gonfler dans l'estomac → transit facilité
- ✓ Manger une poignée de fruits sec tous les matin, suivi d'un verre d'eau.

Le régime constipant – anti-diarrhé

Approche diététique

- Compenser les pertes hydriques et électrolytiques: boire liquide riche en sel minéraux (ex: Vichy)
 - Alimentation riche en sel,
- Alimentation pauvre en fibre, en lactose, en fructose et polyols, pauvre en graisse.

Approche diététique

- Aliments conseillé:
 - Les eaux salées: Vichy, Appolinaris,
 - Bouillon de légume,
 - Aliments enrichi en calcium (soja): lait de soja, dessert au soja,
 - Pain blanc, biscotte, cracotte,
 - Fromage à pâte dure (pas de lactose).
- Repas « phares » à base de :
 - Un bouillon de légumes,
 - Riz + carotte, cuit à l'eau, sans ajout de matière grasse,
 - Le yaourt, source de bactéries lactiques, rôle dans le microbiote intestinale ou un dessert au soja.

Aliments déconseillés

- ✓ Suppression temporaire d'aliment source de lactose = lait, fromage frais, dessert lacté, crème, lait battu,
- ✓ Aliments irritant, riche en fibre = pain gris, complet, pâte complète, riz complet, les fruits (frais, sec,...), les légumes surtout cru,...
- ✓ Les aliments gras: sauces, la crème glacé, la crème fraîche, les fritures,...
- ✓ Les friandises édulcoré (biscuit, bonbon,...)
- ✓ Les épices fortes piquantes,...

Conclusion générale

- Alimentation
 - varié
 - À consommer avec modération
 - Proportionnalité
- Activité physique

