

# Bien manger, même avec du diabète

**Le diabète sucré est une des « maladies de civilisation » les plus répandues. On en distingue deux types:**

- le diabète de type 1, appelé également diabète insulino-dépendant parce que le pancréas ne sécrète plus ou pas assez d'insuline. L'insuline doit alors être régulièrement apportée sous forme d'injections ou à l'aide d'une pompe. Ce type de diabète frappe surtout les sujets jeunes;
- le diabète de type 2, appelé également diabète non insulino-dépendant. Le pancréas sécrète l'insuline normalement, mais celle-ci ne remplit plus totalement sa fonction, ou alors il n'en produit pas assez. Le diabète de type 2 survient en général à la maturité, en particulier chez les personnes obèses et sédentaires.



## Des glucides aux sucres

Le manque d'insuline doit être compensé selon le cas par des injections et/ou par un régime approprié, dans lequel les glucides jouent un rôle de premier plan, puisque ce sont eux qui fournissent au corps l'énergie nécessaire. Les glucides absorbés par l'alimentation sont décomposés en sucres, qui passent dans le sang et font monter la glycémie. Le sang transporte les sucres vers les cellules, plus ou moins rapidement selon le type de sucre, leur fournissant ainsi le „carburant“ nécessaire. C'est là qu'intervient l'insuline: comme une „clé“, elle permet aux sucres d'„entrer“ dans les cellules.

## Le régime alimentaire

- Les glucides contenus dans les aliments se transforment en glucose lors de la digestion. Le terme de glucides regroupe l'ensemble des sucres: saccharose (sucre ordinaire), dextrose (sucre de raisin), fructose (sucre de fruits), lactose (sucre de lait), maltose (sucre de malt) et amidon. Les produits à base de céréales tels que farines, mueslis, pâtes, biscuits et pain, mais aussi le riz, le maïs, les pommes de terre, les légumineuses et les fruits, sont particulièrement riches en sucres. La moitié de la ration calorique quotidienne devrait être apportée sous forme de glucides. On préférera lorsque c'est possible les aliments riches en glucides qui sont aussi riches en fibres.
- Les aliments riches en fibres - légumes, salades, fruits, légumineuses, graines et produits à base de céréales complètes - doivent occuper une place de choix dans le régime. Ils favorisent le transit intestinal et sont très nourrissants. L'avoine, l'orge et les légumes, notamment, sont particulièrement recommandés parce qu'ils permettent une augmentation progressive de la glycémie. Les aliments pauvres en fibres (pain blanc, pain bis, sucre ordinaire et purée de pommes de terre par exemple) font monter la glycémie plus rapidement.



## Bien manger, même avec du diabète

- Le saccharose, ou sucre ordinaire, est constitué de glucose et de fructose. Autrefois interdits aux diabétiques, les aliments sucrés sont aujourd'hui autorisés, dès lors que le métabolisme du sucre est stable et à condition d'être pris en compte dans le régime. Il est recommandé de les consommer pendant les repas, en quantités raisonnables et pas sous forme de boissons.

### Savoir associer les aliments

En associant de façon judicieuse les aliments au cours du repas (du poisson, du riz complet, des légumes et un fruit en dessert, par exemple), il est possible de ralentir l'augmentation de la glycémie.

Inhibiteurs de glycémie	Aliments en contenant
Fibres alimentaires	Légume, produits à base de céréales complètes, légumineuses
Protéines	Viande, poisson, œufs, séré
Lipides	Produits xarnés, fromage, noix
Sucre du fruit	Fruits frais

### Aliments à teneur élevée en sucres et/ou en matières grasses

Aliment	Saccharose	Glucides	Lipides	Calories
1 yogourt moka (180 g)	18.0 g	28.8 g	5.4 g	194 kcal
1 barre se chocolat au lait (15 g)	8.0 g	8.3 g	5.0 g	81 kcal
1 pizza Prosciutto surgelée (340 g)	<1.0 g	115.6 g	23.8 g	806 kcal
5 tranches de saucisse de Lyon (env. 35 g)	<1.0 g	<1.0 g	7.0 g	81 kcal

Ascensia Diabetes Care Switzerland AG  
Peter Merian-Strasse 90  
4052 Basel

Tel.: 061 544 79 90  
E-Mail: [info@ascensia.ch](mailto:info@ascensia.ch)  
[www.ascensia-diabetes.ch](http://www.ascensia-diabetes.ch)

