



L'adaptation du régime est le principal traitement du diabète de type 2. C'est un traitement efficace à tous les stades de la maladie, mais surtout dans les premières années. Il permet de limiter le recours aux médicaments et de contrôler la prise de poids. Il existe plusieurs types de régime ayant démontré leur efficacité dans le diabète : les plus utilisés sont le régime méditerranéen, le régime pauvre en calories et le régime pauvre en glucides.

Conseils généraux

Il vaut mieux manger à heures fixes, dans le calme et éviter de manger entre les repas. Il est préférable de manger lentement et de mastiquer longtemps.

Il est préférable de boire de l'eau plutôt que des boissons sucrées. Les boissons dites light ne font ni grossir ni monter la glycémie, mais elles entretiennent la dépendance au goût sucré. Leur consommation est déconseillée par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

L'abus de sel favorise l'hypertension : il vaut mieux goûter avant d'ajouter du sel aux aliments.



L'alcool n'a pas de valeur nutritive et est souvent associé à des glucides. À cela s'ajoutent la toxicité pour le foie et le système nerveux, ainsi que le risque d'hypoglycémie. Il faut en limiter la consommation en dessous de deux rations par jour.



Il faut éviter les aliments préfabriqués industriels ou ultratransformés, souvent riches en glucides, sels et graisses.

La cuisson au four ou à la vapeur est préférable aux fritures. Les graisses cuites sont en général nocives.

Viandes, charcuteries, poissons, œufs et produits laitiers



La viande est une source de protéines et de fer, mais également de graisses animales et de sel. Il est recommandé de consommer en priorité des viandes blanches comme de la volaille, ainsi que du poisson, et de limiter sa prise de viande rouge, de viande de porc et de viande hachée à une prise par semaine : ces viandes sont riches en graisses animales. L'œuf est un produit riche en cholestérol, mais également en nutriments intéressants : on peut en consommer jusqu'à 3 par semaine.

Les charcuteries, sont riches en graisses et en sel : il faut en consommer le moins possible, à l'exception du jambon blanc et du filet de volaille.

Les produits laitiers sont une source intéressante de calcium et sont avantageux à consommer, mais il faut privilégier les produits pauvres en matière grasse (moins de 25%)



En résumé, il faut donc privilégier les viandes maigres, la volaille, le poisson et les produits laitiers allégés.

Fruits et légumes



Les fruits et légumes sont la base de la nutrition de la personne diabétique : il faut consommer des légumes plusieurs fois par jour, sous forme crue ou cuite. Les légumes surgelés ou en boîte ont une valeur nutritive presque équivalentes aux légumes frais.

Les fruits contiennent du fructose, qui est un glucide, mais également des fibres et des sels minéraux indispensables. La consommation de fruits est donc encouragée, à l'exception de la banane et de l'avocat. Il faut privilégier les fruits entiers et éviter les jus de fruits, même sans sucre ajouté, qui ont un index glycémique plus élevé et contiennent peu de fibres.

Les fruits secs comme raisins secs, abricots secs et dattes, sont plus riches en fructose que les fruits frais. Les fruits à coques comme noix, noisettes et amandes contiennent peu de sucre, mais sont riches en graisses. En raison de leur valeur nutritionnelle, on peut en consommer en quantités modérées.

Féculents



Le pain, les pâtes, le riz et les pommes de terre contiennent de l'amidon, qui est un sucre complexe.

Il faut consommer des féculents pendant les repas, en association avec des légumes, et un peu de matière grasse, pour ralentir l'absorption des glucides.

Les féculents ayant le plus grand index glycémique sont les céréales de petit déjeuner, les pistolets et la baguette, ainsi que la purée de pomme de terre : il vaut mieux privilégier les céréales complètes, peu raffinées, plus riches en fibres.

Corps gras



Les graisses sont un aliment très riche en calorie. Il faut donc en limiter la consommation.

Les graisses dites saturée, celles d'origine animale comme le beurre et la crème fraîche, sont plus nocives d'un point de vue cardiovasculaire, que les graisses d'origine végétale, comme l'huile, en particulier d'olive ou de colza.

Sucreries



Elles ne calment pas la faim et sont riches en glucides et en graisse, souvent de mauvaise qualité. Leur consommation doit être exceptionnelle.

Méthode de l'assiette standard



Une méthode efficace de contrôler son alimentation est de se baser sur la technique dite de l'assiette standard : il s'agit de remplir la moitié de son assiette de légumes, un quart d'aliments riches en protéines et un quart d'aliments riches en féculents.

Nutriscore



Le Nutriscore est également un excellent repère de la valeur nutritionnelle d'un aliment

L'exercice physique



Il s'agit d'un traitement efficace du diabète, car l'exercice physique régulier augmente la sensibilité des muscles à l'insuline et augmente la masse maigre et donc le métabolisme de base. Il est recommandé de pratiquer au minimum 30 minutes d'activité physique modérée comme la marche, cinq fois par semaine.

Références

Fascicule du service de Diététique du CHU de Charleroi (disponible sur demande)

Revue prescrire <https://www.prescrire.org/fr/Summary.aspx>

Association du diabète <https://www.diabete.be/#gsc.tab=0>