

Diabète de type 2 : la bonne alimentation

Le contrôle du poids et une alimentation adaptée (de type méditerranéen) aident à mieux contrôler le diabète de type 2, à réduire les risques pour le cœur et les vaisseaux et à augmenter l'espérance de vie.

Perdre du poids : un objectif prioritaire

- Chez les personnes atteintes d'un diabète de type 2 et ayant un excès de poids, une perte volontaire de poids semble diminuer d'environ un quart le risque de mourir dans les 10 ans qui suivent.
- Une alimentation dite méditerranéenne aide à diminuer la glycémie moyenne (hémoglobine glyquée) : le diabète est mieux contrôlé. Parfois, il est ainsi possible d'éviter de prendre un médicament pendant plusieurs années.

Limiter les calories et les "mauvaises graisses"

- L'alimentation recommandée pour les patients diabétiques de type 2 se rapproche de l'alimentation méditerranéenne traditionnelle, qui diminue en particulier les risques pour le cœur et les vaisseaux sanguins.
- Il convient de faire attention aux aliments qui contiennent beaucoup de calories, et font donc facilement prendre du poids. Faire aussi attention aux aliments qui contiennent des graisses dites saturées, qui augmentent le risque d'avoir un accident cardiovasculaire.
- Voici une liste, forcément incomplète, d'aliments à limiter :
 - apéritifs : chips, biscuits, amandes, cacahuètes, pistaches, olives noires ;
 - hors d'œuvre : charcuterie (sauf le jambon blanc), friands, feuilletés, quiches, tartes salées, beignets salés, tarama, avocat, guacamole ;
 - restauration rapide : hot-dogs, croque-monsieur, hamburgers, merguez, frites ;
 - viandes grasses (mouton, agneau) et fromages ;
 - sauces et graisses pour la cuisson ou l'assaisonnement, surtout celles qui sont riches en graisses dites saturées : beurre, graisses de canard et d'oie, crème fraîche, margarines (préférer l'huile d'olive ou de colza) ;

– desserts et boissons sucrés : crèmes desserts, laitages entiers sucrés, glaces, chocolat, pâtes à tartiner, pâtisseries (notamment industrielles), biscuits et viennoiseries, sodas, limonades, bitter, tonic, jus de fruits.

Pas de privation inutile

- Il n'est pas nécessaire de se priver totalement de sucre ou d'aliments sucrés. Mais les aliments sucrés contiennent souvent beaucoup de calories alors qu'ils calment mal la faim. Pour ne pas prendre de poids, il faut en manger (et en boire) peu.
- Les régimes alimentaires trop sévères ou déséquilibrés ne sont pas bons pour la santé. Il est conseillé de manger des féculents ou du pain à chaque repas, en préférant les légumes secs et les produits à base de céréales complètes. Les carottes et les betteraves sont des légumes contenant peu de sucre et peuvent être consommées sans problème.
- Les boissons alcoolisées apportent des calories : mieux vaut les limiter. Cependant boire un ou deux verres de vin par jour semble sans danger, voire bénéfique.
- Parmi les aliments conseillés : les légumes (au moins 2 par jour, en quantité équivalente aux féculents) ; les fruits (2 à 3 par jour) ; les produits laitiers (1 par repas) ; les viandes non grasses (volailles par exemple) ; le poisson (au moins 2 fois par semaine).
- Pour mieux calmer sa faim, il est préférable de manger lentement, de bien mastiquer, de choisir des aliments riches en eau et en fibres (ce sont souvent des céréales, des légumes et des fruits) et agréables au goût.

©Prescrire - juillet 2016

Sources • "Diabète de type 2 : "régime méditerranéen" pour retarder la prise d'hypoglycémiant" *Rev Prescrire* 2015 ; 35 (378) : 294. • "Inciter les diabétiques de type 2 à maigrir, sans rigidité" *Rev Prescrire* 2014 ; 34 (373) : 852-853. • "Diététique du diabétique de type 2" *Rev Prescrire* 2009 ; 29 (304) : 120-126.