

Bases physio-pathologies - Régimes

Diabète de type 1 (insulino dépendant)

Le diabète est une **maladie chronique** qui survient lorsque le **pancréas** ne produit pas assez **d'insuline** ou lorsque l'organisme n'est pas capable d'utiliser efficacement l'insuline qu'il produit. Cela se traduit par un taux de sucre (glycémie) élevé dans le sang : **hyperglycémie**

- Destruction des cellules B des îlots de Langerhans par réaction immunitaire = **insulinopénie**

Diagnostic

- Il est biologique
- Diagnostiqué si:
 - La glycémie à jeun >1.26g/L à deux reprises
Ou glycémie >2g/L à n'importe quel moment de la journée
 - Glycémie normale à jeun 0.80g/L et 1.30g/L : objectif à atteindre pour les diabétiques (pre et post prandiale)

Symptômes

- Polyurie : augmentation du besoin d'uriner, mictions importantes : présence de sucre dans les urines
- Polydipsie : augmentation de la soif
- Fatigue importante
- Trouble de la vision

Si le diabète n'est pas traité :

- Nausées et vomissements
- Perte d'appétit
- Glycosurie et cétonurie : corps cétoniques et glucoses dans les urines

Traitements diététiques

But et principe

- Assurer un apport nutritionnel équilibré et adapté
- Normaliser la glycémie au quotidien et lors de stress
- Participer au contrôle des risques vasculaires et HTA
- Aide à réduire l'évolution de certaines complications microvasculaires, rénales

Protides

- Quantité modérée de 0.8 à 1g P/kg/j
- Néphropathie : 0.8Gp/kg/j
- Certains cas : >1g P/kg/j : enfant, femme enceinte, sujet âgé

Lipides

- 35 à 40% de l'AET

Glucides

- 40 à 55% de l'AET et 100g max produits sucrés
- Principe : **apport de glucides fixes par repas** (mieux calculer la dose d'insuline à injecter), d'éviter les grandes fluctuations glycémiques
- Intérêt **de l'index glycémique** : pris en équivalence, consommé au cours d'un repas + fractionner au cours de la journée
- Jouer sur la **notion effet/dose** : moduler la quantité de la prise alimentaire
- Prise de **collation** en fonction des amplitudes horaires de travail, âge de la personne, activités physiques

Choix des aliments

- Lait nature ½ écrémé et yaourt, fromage blanc : peu de glucides pour 1 portion : possibilité d'en prendre en collation
- VPO : éviter les plats en sauce
- Pâtes, riz, semoule et pdt : à prendre en quantité contrôlée + à associer avec les légumes
- Sucre simple : éviter
- Fruits ; 2 à 3/j et pendant les repas