



# FICHE CONSEIL **Supplex**

## Alimentation et diabète

### Le Diabète

#### Qu'est-ce c'est ?

Le diabète est une maladie chronique caractérisée par une augmentation du taux de sucre dans le sang. On distingue principalement 2 types de diabète :

- **Le diabète de type 1 :**

Il est dû à une insuffisance ou une absence de sécrétion d'insuline, l'hormone qui régule la concentration de sucre dans le sang, ce qui aboutit à une augmentation de la glycémie.

Il débute en général chez l'enfant ou l'adulte jeune et représente, en France, 10 % des diabétiques.

- **Le diabète de type 2 :**

C'est le plus fréquent des diabètes, puisqu'il touche près de 90 % des diabétiques. Il est caractérisé par une résistance à l'insuline, c'est-à-dire que l'organisme devient moins sensible à l'action de l'insuline, qui peut être associée, dans certains cas, à une diminution de la sécrétion d'insuline.

Le diabète de type 2 survient généralement après 40 ans et est favorisé par un excès de poids et par un mode de vie trop sédentaire.

#### Quels sont les risques ?

Le diabète n'est pas anodin et a de nombreuses répercussions sur la santé. En se fixant sur les différents organes, l'excès de sucre dans le sang entraîne, à long terme, un certain nombre de complications au niveau des yeux, des reins, des nerfs et des vaisseaux sanguins.

Ainsi, en France, le diabète est aujourd'hui la 1<sup>ère</sup> cause de cécité, d'amputation et de dialyse.

C'est pourquoi, il est indispensable de prendre en charge correctement et précocement cette maladie, par un traitement médicamenteux, mais également par une alimentation adaptée.

#### Quelques chiffres

**3,5 millions**  
de diabétiques en France

**285 millions**  
de diabétiques dans le monde

**4 millions**  
de décès dus au diabète, dans le monde en 2010

### Comment bien s'alimenter ?

L'alimentation joue un rôle essentiel dans l'équilibre du diabète. Il n'existe pas de régime « spécial diabétique », mais les personnes diabétiques doivent veiller, comme l'ensemble de la population, à avoir une alimentation variée et équilibrée. En cas de surpoids, il sera cependant nécessaire de diminuer les apports alimentaires, afin de favoriser une perte de poids, bénéfique en cas de diabète de type 2.

Pour équilibrer au mieux la glycémie, voici quelques règles à respecter :

- **Bien choisir les glucides**

Les glucides sont les aliments qui vont influencer le plus sur la glycémie. Ils ne sont pourtant pas interdits aux diabétiques. Au contraire, comme pour le reste de la population, ils doivent représenter 50 à 55 % de l'apport énergétique total. Mais le choix et la qualité des glucides est primordial. Ainsi, il est important de :

- **Limiter le sucre et les produits sucrés** qui vont entraîner une augmentation rapide du taux de sucre dans le sang.

Leur consommation doit rester occasionnelle, de préférence à la fin d'un repas, car cela perturbe moins la glycémie que s'ils sont consommés seuls.

- **Privilégier les féculents**, sources de glucides complexes. Il est préférable de choisir des céréales complètes : elles sont plus riches en fibres, ce qui ralentit la digestion des glucides et évite une arrivée trop rapide de sucre dans le sang.

## ▪ Limiter l'apport en lipides

Chez le diabétique, il est important de surveiller les apports en lipides qui ne devraient représenter que 30 à 35 % de l'apport énergétique total. En effet, consommés en excès, ils favorisent les surpoids et l'obésité, ce qui aggrave le diabète.

D'autre part, pour prévenir les complications cardiovasculaires, fréquentes en cas de diabète de type 2, il convient de privilégier les matières grasses d'origine végétale, riches en acides gras insaturés, et de limiter les matières grasses animales, sources d'acides gras saturés.

## ▪ Faire 3 repas par jour

Éventuellement un goûter si besoin afin d'éviter les grignotages.

## ▪ Garder une activité physique régulière

### Intérêt des produits Supplex :

Pour répondre aux besoins de tous ceux qui souhaitent limiter leur consommation de produits sucrés, **Supplex** a développé une gamme non sucrée. Sans sucre ajouté\*, les produits de la **gamme non sucrée** apportent peu de matières grasses et permettent d'équilibrer facilement notre alimentation au quotidien, tout en restant gourmands. Enrichis en algues marines F.A.L.<sup>®</sup>, ils sont sources de micronutriments essentiels à votre vitalité. Savoureux, les produits de la **gamme non sucrée** vous accompagnent à chaque moment de la journée.

#### ✓ Au petit déjeuner :

Le **Supplex Cao non sucré** est riche en fibres, vitamines et minéraux, il vous apporte l'énergie nécessaire pour bien démarrer la journée.

#### ✓ Au dessert :

Les préparations pour **flans non sucrés Supplex**, riches en calcium, offrent une alternative originale et savoureuse aux produits laitiers ordinaires. Et pour les plus gourmands, le **moelleux** au cacao et la préparation pour **crème pâtissière** ou **flan pâtissier Supplex** vous permettront de concocter de délicieux desserts en un temps record.

Selon votre appréciation, vous pouvez adoucir les petits déjeuners et desserts Supplex non sucrés\* avec un peu d'édulcorant ou autre, au moment de la préparation.

\*Contient des sucres naturellement présents

