HYPERCHOLESTEROLEMIE ET DIABETE : QUELLE ALIMENTATION ?

Les principes de l'alimentation recommandée en cas d'hypercholestérolémie sont à compléter, en cas de diabète associé, par quelques mesures importantes.

> LES GRANDS PRINCIPES

Améliorer le bilan lipidique et la bonne santé des artères

> Privilégier les aliments « protecteurs » tels que **poisson, fruits** (sans dépasser 2 portions de fruits par jour), **légumes, et huiles végétales fluides :** colza, olive, tournesol…

> Limiter la consommation de viandes grasses et charcuterie et **privilégier poisson et viandes maigres.**

> Remplacer le beurre par un corps gras riche en oméga-3 : **huile ou margarine.**

> Favoriser **le lait 1/2 écrémé, le fromage blanc de 0 à 20 %,** le yaourt nature sans sucre et limiter le fromage à 1 portion (30g) par jour.

> Envisager la consommation **d'aliments enrichis en stérols végétaux (margarines, produits laitiers, vinaigrettes).**

Réduire la glycémie (taux de sucre dans le sang) à jeun

> **Si nécessaire, perdre un peu de poids** (surtout au niveau du ventre). Pour cela, il faut d'une part réduire l'apport calorique de l'alimentation et d'autre part augmenter les dépenses, autrement dit l'activité physique, qui aide aussi l'organisme à mieux réguler la glycémie à jeun.

Réduire la glycémie après le repas (glycémie postprandiale)

> **Sélectionner soigneusement les aliments sources de glucides** (cf : prescription « Glucides et index glycémique »).

> Augmenter les apports en **fibres.**

> Effectuer le plus possible des **repas bien structurés,** où tous les groupes alimentaires sont présents.

> **Limiter la consommation de produits sucrés** et ne pas les consommer entre les repas.

CACHET DU MÉDECIN

> EN PRATIQUE

Fruits et légumes (sauf pomme de terre) : à chaque repas crus ou cuits.
Crudité : 1/jour idéalement à chaque repas

		A privilégier	A éviter
Légumes (crus ou cuits)	3 portions/ jour, soit environ 400 g minimum	Tous : frais, en conserve ou surgelés	En beignets ou préparés avec de la matière grasse d'origine animale (beurre, crème…)
Fruits	2 portions/ jour, soit environ 300 g	Fruits frais	Compote et fruits au sirop à plus de 15 % de glucides

Féculents : à chaque repas en petite quantité ; consommer en association avec des légumes

		A privilégier	A éviter
Pain et produits céréaliers		Pain complet	Baguette industrielle à base de farine blanche
Autres produits céréaliers		Flocons d'avoine Riz et pâtes complètes ou semi-complètes	
Légumes secs	2 fois/semaine	Tous : lentilles, flageolets, pois chiche, haricots rouges et blancs…	
Pommes de terre		Pommes vapeur, au four, en robe des champs	Frites (surtout si coupées fines) Pommes rissolées, pommes dauphine, purée (index glycémique élevé)

> COMMENTAIRES MÉDECIN

>>>>>>>>>>>>> PATHOLOGIES ASSOCIÉES > **DIABÈTE** >>>>>>>>>>>>>