

DIABETE / CONSEILS DE REGIME

Malgré des données récentes sur les origines du diabète et de son traitement, la diététique reste un élément irremplaçable.

Seul le médecin reste juge du régime à instaurer en raison de la complexité des cas de diabète.

Il faut définir pour le malade sa ration calorique en fonction :
de l'âge
de l'activité du malade
(travail ou sédentarité)
du poids

Les différents groupes d'aliments et leur teneur en glucides

1. Les glucides appelés aussi hydrates de carbone ; ils constituent, en général + de 50% de la ration alimentaire.

Dans ce groupe, on trouve :
le sucre lui-même, les bonbons, le chocolat ;
Le pain, les pommes de terre, le riz, les pâtes ;
Certains fruits

2. Les lipides = 30 à 35% de la ration alimentaire ; les lipides représentent la catégorie d'aliments appelés communément les graisses.

3. Les protides = 15% de la ration alimentaire ; ce sont les viandes et les poissons et ils sont indispensables.

Le diabétique doit arriver à définir pour l'établissement de son régime :

- les aliments sans glucide :

Sauf cas particulier, ces aliments sont autorisés sans limitation,

Il s'agit de :

Viandes, abats, charcuterie, volailles, poissons, crustacés, coquillages, fruits de mer, œufs, fromages, beurre, huile, crème.

- les aliments contenant de 5 à 15% de glucides :

Amandes, artichauts, asperge, aubergine, betterave, carotte, céleri, champignon, cresson, endive, épinard, haricot vert, laitue, navet, poireau, tomate.

- les aliments contenant + de 15% de glucides :

Ce sont les fruits frais et tous ne pouvant être énumérés sachez seulement que le melon, la pastèque, l'orange, les fraises, sont moins sucrés que les cerises, brugnons, bananes, raisin.

Ce sont les fruits secs :

Amande sèche, datte, noix, noisette, pâtes alimentaires...

A noter, la confiture qui pour 15 gr apporte 10 gr de sucre.

Ce sont les pâtes alimentaires....

Diabète / Teneur en glucides des aliments

Equivalence pour 100 g d'aliments

Légumes :

- Légumes contenant – de 5 gr de sucre : asperges, haricots verts, choux, épinards, choux-fleurs, tomates, champignons
- Légumes contenant 5 à 10 gr de sucre : betteraves, oignons, carottes, poireaux, navets
- Légumes contenant + de 10 gr de sucre : artichauts, petits pois, salsifis

Légumes secs :

Fèves, haricots, lentilles 58

Fruits frais :

Agrumes 10
Fruits acides 11
Poires, pommes, ananas, fraises 14
Fruits à noyaux 15
Raisins 17
Bananes, figues fraîches 20

Fruits secs :

Amandes sèches, noix 17
Chataignes 40
Figs sèches 62
Dattes, pruneaux, abricots secs 70

Sucreries :

Sucre 99-100
Confiture, miel 70
Chocolat 64
Cacao 38

Céréales :

Pain 55
Biscottes, biscuits secs
Pain d'épice 75
Riz 77
Farine 75
Pâtes alimentaires 73
Tapioca 95

Laitages – œufs :

Œuf 0.5
Lait entier ou écrémé 5
Lait condensé non sucré 10.4
Lait condensé sucré 54
Lait en poudre 37
Crème, fromage blanc 4
Roquefort, brie, gruyère 3
Chèvre 15
Camembert 0

Coquillages, crustacés : de 1 à 6

Poissons :

Tous les poissons maigres ou
½ gras ou gras 0

Charcuterie :

Jambon 0.5
Pâté de foie 5
Saucisson 0

Viandes :

Bœuf, veau 0.5
Cheval 1
Porc 0.5
Mouton 0.5
Poulet, canard, lapin 0.5

Abats :

Cœur, rognon 0.5
Foie de bœuf, de veau 4.5
Cervelle 2
Langue 0.5
Tripes 0

Boissons :

Café, thé

0

Boissons alcoolisées

de 15 à 25

Boissons non alcoolisées

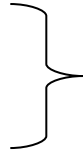
de 8 à 25

Divers :

Potages en boîte

Potages en sachet

Conserves de légumes



riches en glucides

UNE SEMAINE ANTICHOLESTEROL

L'élévation du taux de cholestérol sanguin (> à 2.1 g, 2.20 g) est un facteur de risque des maladies cardiovasculaires.

Un régime bien établi peut entraîner une baisse de 10 à 15% du taux de cholestérol.

Aliments à éviter : toutes les viandes grasses (porc, abats), crème fraîche, lait entier, fromages, œufs, graisses, toutes les sauces, toutes les fritures, pâtisserie au beurre.

Aliments à préférer : viandes maigres, poissons, crustacés, légumes, fruits, huile pépins de raison, de maïs, touresol.

Cette semaine anticholestérol est donnée à titre d'exemple et permet de limiter de façon notable l'apport de cholestérol (à peu près 300 mg par jour).

Un verre de vin ainsi qu'un morceau de pain est autorisé par repas sauf avis contraire de votre médecin, si vous devez aussi réduire votre poids.

Il est recommandé de faire toutes les vinaigrettes à l'huile de pépin de raison ou d'olive.

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	1 jus de fruit, thé, café, lait, 2 toasts + 1 c. confiture	Poireaux vinaigrette, 150 gr de veau grillé, p. de terre bouillie, haricots verts, compote de pomme	Carotte vapeur, (persil, estragon), salade, poulet + tomate, yaourt + 1 c. miel
Mardi	Yaourt, thé, café, lait écrémé, 1 sucre, 2 pains grillés, 1 fine pellicule beurre	Betterave, céleris râpés vinaigrette, 200 g de poisson maigre, jardinière, (carottes, artichaut, p. de terre, céleris, navets, persil), poires cuites	Potage poireaux + p. de terre, pâtes fraîches, coulis de tomates, une pincée de fromage râpé, 1 fruit
Mercredi	Jus de fruit, thé, café, lait écrémé, 2 pains grillés + miel	Salade de lentilles, aile de poulet grillé, haricots verts, yaourt	Salade laitue, tomate, moules vapeur persillade, fruits

GOUTTE TENEUR EN ACIDE URIQUE DES ALIMENTS

La goutte est une maladie complexe où intervient entre autres un dérèglement du métabolisme de l'acide urique.

L'acide urique est contenu dans certains aliments ou tout au moins dans leurs produits de dégradation.

TENEUR EN ACIDE URIQUE DE CERTAINS ALIMENTS (en mg pour 100 g)

ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE = RICHES EN ACIDE URIQUE

VIANDES

bœuf	110	oie	100
canard	100	pigeon	175
cervelle	195	porc	125
foie	280	poulet	90
jambon	75	ris de veau	990
langue de bœuf	165	rognon	290
mouton	80	saucisse	145
		veau	115

POISSONS

anchois	465	sardine	360
cabillaud	114	saumon	130
carpe	165	truite	165
hareng	200		

BOISSONS CONTENANT DE L'ACIDE URIQUE

vins cuits Bourgogne

ALIMENTS NE CONTENANT PAS D'ACIDE URIQUE

lait et dérivés		sucré	
fruits		pain	
légumes sauf :		pâtes alimentaires	
asperge	50		
champignons	50		
choux-fleurs	50		
épinards	50		

ULCERES ET GASTRITES – CONSEILS DE DIETETIQUE

CAUSES :

- Mauvaise hygiène alimentaire et irrégularité dans la prise des repas
- Abus d'excitants : tabac, alcool, café, thé

CONSEILS DE DIETETIQUE :

Seul le médecin est juge du régime à instaurer et les conseils sont donnés à titre purement indicatif car chaque cas est spécifique.

- Eviter les aliments irritants, éviter les excitants (tabac, alcool)
- La façon de manger est importante :
 - éviter de commencer par des crudités ;
 - préférer en entrée un plat de pâtes, de riz ou une crème de légumes.
- Prendre des repas peu abondants et fréquents, manger dans le calme, assis, en mastiquant posément.

ALIMENTS DECONSEILLES :

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| - épices, condiments | - fromages fermentés |
| - vinaigre | - fruits crus |
| - charcuterie | - charcuterie |
| - fritures, sauces | - boissons alcoolisés |
| - gibier | - café fort |
| - légumes à fibres | - thé fort |

CONSEILLES MODEREMENT :

- | | |
|--------|-------------------------------------|
| - lait | - sucre, confiture, miel |
| - œufs | (en quantité modérée selon les cas) |

PERMIS :

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| - viandes, volailles | - fruits cuits, compotes |
| - poissons | - huile et beurre cru |
| - abats | - eau plate |
| - riz, pâtes | - thé et café légers |
| - légumes verts cuits | - tisanes stomachiques |

TENEUR EN SEL DES ALIMENTS

Le sel (chlorure de sodium) peut être intéressant à surveiller dans certains cas d'hypertension.

QUANTITE DE SODIUM EN MG POUR 100 G D'ALIMENTS

VIANDES		CEREALES		FRUITS	
bœuf	85	avoine	2	abricot	0.6
foie	87	farine, froment	1	ananas	0.3
cervelle	90	seigle	61	bananes, pêche	0.5
langue de bœuf	100	biscotte	250	cerise	1
rognon	246	pain	446	citron, fraise	2
viandes séchées		pâtes	12	framboise	3
salées	3900	riz	2	melon, orange	0.3
lapin	40			pamplemousse	0.5
mouton	84	SUCRERIES		poire	3
porc	69	chocolat	86	pomme, raisin	2
jambon	2100	confiture	13	prune	0.6
lard	2900	sucré non raffiné	24		
veau	48	sucré raffiné	0	FRUITS SECS	
				amandes	3
VOLAILLES		GRAISSES		châtaigne	7
canard	82	beurre	220	noisette	19
dinde	66	graisses et huiles		noix	2
poule	66	de cuisine	0	LEGUMES	
poulet	75			artichaut	43
		LAIT – FROMAGES		asperge	2
POISSONS		camembert	340	betterave	110
aiglefin	660	emmental	420	carotte	48
brochet	75	parmesan	880	céleri	96
caviar	2200	lait	51	chou	20
flétan	83	lait en poudre	410	chou-fleur	24
homard	210	blanc d'œuf	110	choucroute	730
huître	471	BOISSONS		endive	18
morue	96	bouillon (en cube)	27000	épinard	84
sardine en boîte	760	cacao	55	haricot vert	0.9
saumon	48	bière	8	lentille	3
thon en boîte	540	cidre	4	navet	130
truite	80	gélatine	180	oignon	1
		vin	7	persil	28
				petit pois	0.9
				pomme de terre	0.8
				radis	8
				tomate	4

Tous les légumes en boîte, ainsi que toutes les préparations alimentaires en conserve, contiennent beaucoup de sodium.

TABLE CALORIQUE DES ALIMENTS

(en calories pour 100 g d'aliments)

LEGUMES		FRUITS SECS		POISSONS	
artichaut	60	abricot	272	anguille	200
asperge	20	amande	620	brochet	78
aubergine	29	datte	306	cabillaud	68
betterave rouge	40	figue	275	colin	86
carotte	40	noix	660	hareng	122
céleri	20	noisette	656	maquereau, sole	73
champignon	28	pruneau	290	morue	107
chou	28	marron	371	sardine	174
choucroute	27			saumon	114
chou-fleur	30	VIANDES		thon	225
concombre	12			truite	94
cresson	21	bœuf	250	turbot	118
endive	22	cheval	110		
épinard	25	mouton	248	PRODUITS LAITIERS	
haricot vert	39	porc	290	beurre	752
laitue	18	veau	168	lait frais	68
navet	35			lait écrémé	36
persil	55	VOLAILLES		lait en poudre	500
petit pois	92			yaourt	45
poireau	42	canard	200	œuf	165
pomme de terre	86	dinde	268	fromage de 280 à 400	
radis	20	lapin	133		
salsifis	77	poule	302	CEREALES ET DERIVES	
tomate	22	poulet	150		
		oie	362	biscotte	362
LÉGUMES SECS				flocon d'avoine	367
		GIBIERS		pain blanc	255
haricot	330			pain complet	239
lentille	336	faisan	108	pain seigle	241
pois cassé	351	lièvre	132	pâtes	149
		chevreuil	96	riz	350
FRUITS FRAIS		sanglier	110	semoule, tapioca	375
				farine de blé	340
abricot	44	ABATS			
ananas	51			DIVERS	
banane	90	cervelle, cœur	130	chocolat	550
cerise	77	foie	116	confiture	280
citron	43	rognon	125	huile arachide	850
fraise	40			huile olive	900
olive	200	CHARCUTERIE		miel	300
orange	44			sucre	380
pamplemousse	43	andouille	319		
pêche	52	jambon	302	BOISSONS	
poire	61	lard fumé	620	vin	70
pomme	52	rillettes	601	apéritif	400
prune	64	saucisson	559	bière	35
raisin	81	pâté foie	454	café, thé	0
				cidre	40
		CRUSTACES de 70 à 85			

DIETETIQUE DU NOURRISSON

De 0 à 3 mois : ALIMENTATION EXCLUSIVEMENT LACTEE

- ou
- lait maternel
 - lait maternisé 1^{er} âge

De 3 à 5 mois : ALIMENTATION LACTOFARINEUSE

- le lait reste l'alimentation de base (lait maternisé 2^e âge)
- début d'une alimentation diversifiée

De 5 mois à 1 an : ALIMENTATION DIVERSIFIEE

Basée sur un support d'environ ½ litre de lait 2^{ème} âge par jour et complétée par légumes, fruits, viandes mixées, poissons bouillis, œufs frais, farines, laitages (petits suisses, yaourts, ...).

LA CONSTIPATION DU NOURRISSON

- Les causes sont accidentelles, mécaniques, infectieuses ou alimentaires.
- Le traitement diététique sera fonction de l'origine :

1. Enfant sous régimes exclusivement lacté

Nourri au sein :

- il faudra combattre la sous-alimentation
- il faudra adapter l'alimentation de la mère (légumes verts, fruits, etc.)

Nourri avec laits maternisés :

- cela peut provenir d'une sous-alimentation, aussi faudra-t-il rétablir l'apport normal
 - ou à l'inverse d'un excès de saccharose
- changer de lait

2. Enfant sous régime lactofarineux

- régime à base de farine d'orge, d'avoine
- changer de farines, préférer des farines maltosées ou à base d'extrait de malt

3. Enfant sous régime diversifié

- augmenter les quantités de légumes verts, de fruits, de jus de fruits (pruneaux)
- augmenter les rations d'eau et de boissons
- sirop de pomme reinette

LA DIARRHEE DU NOURRISSON

Les causes sont diverses :

- infectieuses
- alimentaires
- allergiques
- climatiques

Conduite à tenir :

- supprimer le lait et les laitages
- utiliser un aliment de régime équilibré qui remplace totalement l'alimentation habituelle du nourrisson dès l'apparition de diarrhées banales.
- en cas de diarrhées sévères : consultez votre médecin
- dans les cas graves, **réhydrater**, si nécessaire en milieu hospitalier

REGIME / 7 JOURS MINCEUR

Le régime est le traitement de choix de la surcharge pondérale.

Le poids idéal n'existe pas, mais plutôt un poids de forme qui est le garant d'une bonne santé.

Règles générales :

- ne pas se priver mais manger autrement ;
- supprimer l'alcool, tout ce qui est très gras et tout ce qui est très sucré ;
- ne sautez jamais de repas ;
- le petit déjeuner est obligatoire
- mangez lentement en mastiquant
- buvez 1.5l d'eau par jour (cette quantité de liquide pouvant être prise en tisane amaigrissante) ;
- supprimez les sauces et apprenez à cuisiner avec des sauces aux yaourts, fromage blanc et coulis de légumes ;
- remplacez les graisses animales (beurre, graisse de viande) par des graisses végétales (huile d'arachide, d'olive, etc.)
- surveillez la constipation

Se rappeler des aliments liste rouge, liste orange, liste verte :

A interdire Liste rouge	A surveiller Liste orange	Permis sans restriction Liste verte
Alcool	fruits (trop sucrés)	légumes verts
Charcuterie	pain	volailles
Frites	pommes de terre	lapin
Mayonnaise	riz	cheval
Chantilly	pâtes	foie
Bonbons	corps gras	poisson
Chocolat	fromages	
Glace	aliments sucrés	

7 journées minceur :

	JOUR 1	JOUR 2
Petit déjeuner	Café ou thé + 1 sucre 1 yaourt – 1 poire	Café ou thé + 1 sucre 125 ml lait entier (à part) 1 pomme
Dîner	100 g bœuf grillé 200 gr haricots verts salade verte + huile paraffine + citron, moutarde, persil 1 pêche	Salade carotte crue (huile paraffine + citron) 1 tranche merlu – asperges 12 grosses fraises
16h	50 gr fromage blanc 0%	1 poire
Souper	1 œuf mollet 125 gr chou-fleur + sauce yaourt ½ tranche de pain de mie 2 pruneaux	Poulet rôti froid (cuisse ou aile) Jardinière légumes (150 g) Sans mat. Grasse parfumée thym + estragon ½ tranche de pain de mie fromage blanc à 0% (50 g)

	JOUR 3	JOUR 4
Petit déjeuner	Café ou thé + 1 sucre 1 yaourt – 1 poire	Café ou thé + 1 sucre 1 tranche de pain de mie 1 lait écrémé (1 verre) ½ banane
Dîner	Jus de tomate Lapin + petits oignons à la vapeur 150 g d'épinards en branches 1 tranche de pain 1 compote de cerises (très peu sucrée)	Salade (poulet + laitue + œuf dur + sauce yaourt estragon, thym) 1 tranche cabillaud + 1 coulis de tomate fraîche + céleri 1 pêche
16 h	1 verre de lait	1 yaourt
Souper	Œuf dur 1 purée de céleri (150 g) 1 salade composée (tomate + laitue + haricots verts + fenouil + huile paraffine) 25 g de mimolette	Bœuf froid (120 g) + cornichons poireaux vinaigrette Carottes vapeur + persil (150 g) 1 pomme
	JOUR 5	JOUR 6
Petit déjeuner	Café ou thé + 1 sucre 1 yaourt + 1 petite cuillère de miel 1 poire	Café ou thé + 1 sucre 1 tranche de pain de mie 1 fromage blanc (50 g)
Dîner	1 pamplemousse 120 g veau grillé 200 g de carotte + céleri mélangé (sauce vinaigrette + persil + ciboulette) 1 fromage blanc 1 café	Tomate crue à la menthe (120 g) Limande pochée Courgette vapeur + sauce (150 g) fromage blanc + persil 1 poire
16 h	1 pêche	1 verre de lait
Souper	Petit chèvre grillé Salade frisée Œuf mollet Compote de cerises	Épinards en branches (150 g) Veau froid (120 g) Salade (laitue, champignons, céleri, tomate, persil) Fromage blanc (50 g)
	JOUR 7	
Petit déjeuner	Café ou thé + 1 sucre 1 pomme	
Dîner	Céleri râpé au citron (120 g) 100 g de dinde jardinière de légumes (artichaut, navet, carotte, céleri cuits vapeur parfumée au thym et persil) compote de poire	
16h	1 yaourt	
Souper	Bœuf froid (120 g) + cornichons 120 g de blettes + 1 sauce (fromage blanc + moutarde + persil) 1 poire	

LES PRINCIPALES VITAMINES DANS L'ALIMENTATION

	ROLE	ORIGINE	INDICATION
VITAMINE A	vitamine de croissance protection de la vision protection de la peau	Végétaux rouges ou verts, carotte, épinard, cresson, persil. Abricot, melon	Acné, eczéma Mauvaise vue Perte de poids Trouble de la cicatrisation
VITAMINE B1	Vitamine antinévritique et de l'effort	Graines, levures, légumes secs. Foie et abats	Fatigue, perte de poids, douleurs névritiques
VITAMINE B2	Facteur de croissance Facteur d'énergie	Levure de bière, germes de céréales, riz Foie, rognon	Inflammation de la cornée Inflammation des muqueuses
VITAMINE B5	Stimule la formation d'anticorps Protège l'organisme	Levures, céréales, pain complet, foie, jaune d'œuf	Séborrhée Trouble de la nutrition des ongles Cicatrisation des plaies
VITAMINE B6	Assure le bon fonctionnement du cerveau Intervient dans les métabolismes	Levure de bière Germe de blé	Anémie Affection neurologique
VITAMINE B12	Protection du foie et des cellules nerveuses Stimulant général de l'organisme	Viandes, foie, rognon Lait, jaune d'œuf, fromages Poissons, coquillages	Anémie Retard de croissance
VITAMINE C	Renforce les défenses naturelles Stimulant nerveux et musculaire	Tous les végétaux (verts et rouges)	Infections États grippaux Convalescence Troubles de la croissance
VITAMINE D3	Régulatrice du métabolisme du phosphore et du calcium	Huile de foie de poisson	Rachitisme Allaitement Fractures Déficit en magnésium, calcium, phosphore
VITAMINE E	Vitamine de la fécondité Prévient le vieillessement Régularise la circulation	Fruits oléagineux Huile germe de blé	Stérilité Prévention du vieillessement Affection vasculaire et circulatoire
VITAMINE K	Vitamine coagulante Antihémorragique	Végétaux verts Foie de porc, viande rouge, charcuterie	Traitement des hémorragies
VITAMINE F	Nutrition de la peau Construction et fonctionnement de l'appareil nerveux et du foie	Les graisses (huiles) végétales et animales	Pellagre Engelure Prévention de l'artériosclérose

DIETETIQUE DE LA GROSSESSE – CONSEILS DE REGIME

Toutes les futures mères n'ont pas les mêmes besoins et il est nécessaire d'individualiser les régimes à chaque cas.

Demandez à votre médecin traitant de suivre votre grossesse.

Ce qu'il faut savoir en règle générale :

Il n'est pas nécessaire d'augmenter exagérément les protéines (viandes, œufs, poissons) car cela peut entraîner des accouchements prématurés.

Les vitamines sont indispensables, mais sans excès.

Le fer est apporté par l'alimentation et théoriquement, il n'est pas indispensable d'en rajouter.

Les oligo-éléments sont nécessaires.

Le sel est apporté par l'alimentation, veillez à saler modérément.

Le calcium est indispensable, forcez l'alimentation sur les produits laitiers.

La vitamine D est suffisante dans une alimentation normale, avec une bonne exposition au soleil.

Il est préférable de ne pas consommer d'alcool pendant la grossesse et de ne pas fumer.

Evitez toute prise de médicaments sans une prescription de votre médecin ou un conseil de votre pharmacien.

Une diminution importante de calories dans le régime de la femme enceinte entraînerait un déficit moyen de 300 g du poids de l'enfant.

Sachez qu'une femme obèse ou très forte accouchera d'un enfant plus gros que la moyenne.

L'augmentation de poids normale pendant la grossesse est de 12 kg.

Recommandations aux femmes qui allaitent :

Aucun aliment ne stimule la lactation, c'est la tétée qui stimule la sécrétion du lait.

Il faut manger à sa faim pendant qu'on allaite.

Pendant l'allaitement, évitez :

- épices ;
- alcool ;
- choux, ail ;
- thé, café, tabac.

Beaucoup de médicaments peuvent passer dans le lait, il est recommandé la prudence pendant l'allaitement si l'on prend des médicaments.

Des plantes peuvent favoriser la lactation (l'angélique, l'anis vert, le fenouil, le sureau...)

CALCULS RENAUX : CONSEILS DE REGIME

Certaines substances forment dans les reins des précipitations sous forme de calculs.
Les causes de formation des calculs sont souvent mal connues, mais certaines précautions s'imposent dans l'alimentation.

Seul le médecin restera juge des régimes à prescrire car selon la composition du calcul les précautions alimentaires seront différentes. Ces conseils éviteront seulement des erreurs.

Règle générale : l'eau

Boire 2 litres d'eau par 24h, par quart de litre à la fois.

Les aliments déconseillés :

Ils diffèrent selon la composition du calcul.

1) Si le calcul est d'origine « phosphatique » (45% des cas)

Déconseillés :	eau de Vichy	foie de bœuf
	jus de citron	noix
	cacao	saumon
	jaune d'œuf	crustacés
	fromage	poissons gras
	haricots	bœuf

2) Si le calcul est d'origine « oxalique » (35% des cas)

Déconseillés :	eau de Vichy	lait
	jus de citron	fromage
	oseille, épinard, rhubarbe	poivre
	figue sèche	thé
	chocolat	

3) Si le calcul est d'origine « calcique »

Déconseillés :	eau de Vichy	noix, amandes
	lait, laitage	haricots secs
	choux	jaune d'œuf

4) Si le calcul est d'origine « urique » (25% des cas)

Déconseillés :	abats	pied de porc
	Charcuterie	galantine

Devant la complexité de chaque cas, n'improvisez jamais seul un régime, ne vous inspirez pas d'un cas voisin qui peut paraître similaire.

MALADIES CARDIO-VASCULAIRES – HYPERTENSION ARTERIELLE CONSEILS DE REGIME

Ce sont les maladies des pays à haut niveau de vie et la prévention doit se faire depuis l'enfance, notamment en surveillant les excès de poids et de graisses.

Les maladies cardiaques et vasculaires sont aggravées par l'excès de cholestérol, l'obésité, le tabac, la sédentarité, le stress, l'hypertension artérielle.

Il y a beaucoup de catégories de maladies cardiaques et vasculaires et chaque cas demande un régime particulier prescrit par votre médecin.

Ces conseils purement informatifs sont destinés à éviter des erreurs.

CONSEILS GENERAUX

Ce qu'il faut savoir :

Le sel : salez modérément (le pain, le lait, les fromages, la charcuterie, les conserves, les olives, les cornichons, la moutarde, les potages en cube, etc. sont très riches en sel).

Les graisses : surveillez les graisses.

Préférez les graisses végétales aux graisses animales.

Parmi les huiles les plus recommandées (pépin de raisin, colza, maïs, tournesol).

Les sucres : préférez les sucres lents (pains et végétaux) aux sucres rapides (pâtisserie, confiserie, sucre lui-même).

Les protéines : diminuez les viandes grasses (charcuterie, mouton, bœuf) au profit des viandes maigres (volaille, cheval). Mangez plus de poissons et de légumes.

L'alcool, le café, le tabac, la réglisse augmentent l'hypertension artérielle.

Règles d'hygiène de vie :

- buvez 1.5 L d'eau par jour ;
- mangez souvent et peu, et équilibrez votre alimentation ;
- contrôlez votre poids ;
- diminuez l'alcool, arrêtez le tabac ;
- ayez une activité physique.

Ne vous inspirez jamais du régime du voisin, dans un cas qui peut vous paraître semblable.

DIETETIQUE DU SPORTIF – CONSEILS DE REGIME

But à atteindre :

Le sportif doit mettre en réserve de l'énergie pendant la période d'entraînement.
Le sportif doit préparer l'organisme à l'effort

Conseils :

Pas de suralimentation

Manger lentement et calmement

Eviter les excitants

Ne pas boire pendant les repas

Eviter les régimes déséquilibrés

Le petit déjeuner du sportif doit être copieux :

Thé, café	pain grillé
Jus de fruits	fromage, beurre
Jambon ou œuf	confiture, miel

Lors des principaux repas, pas de véritable interdiction, mais une alimentation équilibrée.

AVANT LA COMPETITION :

Conserver un laps de temps de 3h après le repas

Eviter les repas lourds et indigestes (pas de graisse)

Proscrire l'alcool

Ne pas manger trop de sucre, ni trop de viande, mais un repas avec des sucres lents (pâtes ou pommes de terre) est recommandé

Avant le début de la compétition, on peut prendre une petite prise alimentaire.

PENDANT LA COMPETITION :

Boire de l'eau fraîche mais jamais glacée, éventuellement légèrement sucrée.

Ne pas prendre d'eau gazeuse pendant le match

On peut prendre des pâtes d'amande ou pâtes de fruits

APRES LA COMPETITION :

Ration de récupération :

1^{er} jour : désintoxiquer l'organisme en diminuant l'apport de viande et en réhydratant.

2^{ème} jour : régime très calorique

3^{ème} jour : retour à la normale

QUELS SONT LES BESOINS DU SPORTIF ?

Le sportif doit veiller à équilibrer au mieux les sucres, les lipides ou graisses et les protides, les sucres ayant une place prédominante

L'eau : un sportif peut perdre en transpiration et évaporation 6 litres d'eau par jour. Il faut boire en dehors des repas.

Les vitamines : elles sont apportées par une alimentation équilibrée, théoriquement un supplément n'est pas nécessaire.

L'ALIMENTATION DU SUJET AGE

A partir d'un certain âge, la physiologie de l'homme change et les besoins alimentaires sont différents.

La ration calorique des personnes âgées doit tenir compte du vieillissement de l'individu.

Il y a diminution des besoins énergétiques, réduction de la masse musculaire, appauvrissement des sécrétions digestives, diminution de la motricité intestinale, déficience de l'appareil masticatoire.

Quelques règles générales éviteront les troubles graves de la malnutrition :

Sachez tout d'abord que 4 à 5 repas par jour seraient nécessaires.

Le calcium est une nécessité absolue, sa carence entraîne :

- l'ostéoporose ;
- les risques de fractures (col du fémur) : 50.000 fractures du col du fémur recensées par an en France
- des tassements de vertèbres

Le calcium est apporté dans l'alimentation par le lait, les laitages, le fromage.

Le fer : sa carence entraîne des anémies, le fer est contenu dans l'alimentation, dans : le chocolat, les fruits secs, les épinards, les artichauts, le persil, le cresson, certains abats.

Les protéines : çàd poisson, viande ne doivent surtout pas être réduits.

Les glucides : çàd les sucres doivent être normalement consommés, mais pas à l'excès en raison du risque de diabète.

Les lipides : çàd les graisses, il faut les diminuer légèrement car ils représentent un facteur de risque des maladies cardiovasculaires.

Les vitamines : les carences en vitamines sont fréquentes et graves ; pensez au beurre, fruits et légumes.

Les boissons : elles doivent être consommées en quantités importantes pour éviter la tendance à la déshydratation. Ne consommez pas trop de vin. Pensez à l'eau rafraîchie à 10h au jus de fruit ou thé à 17h.

Rappelez-vous que le petit déjeuner doit être important et varié et que le dîner ne doit pas être escamoté.

REGIME DES COLITES ET DES MALADIES INTESTINALES

¼ des cas des malades digestifs souffrent de colites.

Les maladies de l'intestin sont très complexes, souvent liées à un facteur nerveux, en conséquence, les régimes ne pourront être standard et ces conseils sont donnés à titre indicatif et général.

Règles fondamentales à toutes les colites :

- 1) mastication prolongée
- 2) régime pauvre en cellulose
- 3) aliments à supprimer :
 - pain frais ;
 - charcuterie ;
 - gibier et viande faisandée ;
 - abats, sauf foie et cervelle ;
 - conserves (sauf celles de légumes et de fruits) ;
 - crudités coriaces ;
 - épices et mets épicés ;
 - alcool et mets alcoolisés ;
 - café fort ;
 - chocolat.
- 4) suppression du tabac
- 5) en période de crise, l'alimentation doit être composée de :
 - viande grillée, rôtie ou bouillie ;
 - poisson maigre ;
 - œuf et blanc d'œuf ;
 - fromage cuit de préférence ;
 - sucre, confiture en gelée ;
 - maïzena, tapioca ;
 - beurre cru.

Ensuite, on peut réintroduire les aliments cellulosiques cuits et finement passés au tamis.

- 6) il est important de connaître les légumes suivant leur richesse en cellulose :

Légumes pauvres, en cellulose :

- Riz,
- Pomme de terre ;
- Petits pois ;
- Haricot vert ;
- Tapioca ;
- Lentille.

Légumes avec cellulose, faciles à digérer :

- Salade ;
- Céleri ;
- Épinard ;
- Navet ;
- Carotte ;
- Artichaut.

Légumes très riches en cellulose :

- Choux ;
- Tomate ;
- Courge.

DIETETIQUE DE LA CONSTIPATION

30% de français se plaignent de troubles de la constipation.

Il faut savoir que la constipation peut être associée ou non à des douleurs abdominales et à de la colite.

La constipation atteint surtout les femmes : une femme sur deux contre un homme sur cinq.

De nombreux troubles accompagnent la constipation : ballonnements, maux de ventre, malaise, fatigue et cellulite.

Quelles sont les causes fondamentales de la constipation ?

Le manque d'eau
L'insuffisance d'exercice physique
Certaines erreurs alimentaires

Quelles sont les règles essentielles à retenir ?

Boire beaucoup d'eau : un à deux grands verres d'eau le matin au petit déjeuner (pas glacée)
Avoir une alimentation à base de fibres et une activité physique régulière.

Que recommander comme aliments ?

Pain complet ou pain bis
Légumes verts crus ou cuits, légumes râpés (attention à la carotte car constipante)
Fruits frais cuits de préférence. Pensez au pruneau dans votre alimentation ;

Ce à quoi vous devez penser ?

Consommer plus d'huile d'olive (de préférence crue) à cause de son action laxative très prononcée.
Prenez un petit déjeuner copieux avec un ou deux verres d'eau.
Mastiquez bien vos aliments et ayez un bon état dentaire.
Rajoutez dans votre alimentation du son, des pruneaux.
Évitez les excitants, les épices, les gibiers, ...

Votre pharmacien vous indiquera également des tisanes et des mucilages végétaux.

Ne prenez pas de laxatifs sans discernement et surtout pas régulièrement ; ils entraînent ce qu'on appelle la maladie des laxatifs.

DIETETIQUE DES MALADIES BILIAIRES

Les maladies des voies biliaires sont souvent dues à des malformations congénitales mais aussi à la présence de calculs dans la vésicule biliaire.

Sachez que souvent un facteur psychologique ou nerveux déclenche les crises biliaires.

La mise en place d'un régime n'est pas toujours suffisante ni couronnée de succès.

EN PERIODE DE CRISE :

Evitez tous les aliments interdits :

Sauces	mayonnaise	alcool (surtout le champagne)
Gibier	chantilly	excitants (café, thé, épices)
Charcuterie	graisses cuites	légumes fermentescibles
Viande grasse	féculents (à cause des	(comme chou, choucroute)
Œufs	ballonnements intestin)	

Axer son alimentation sur :

Diète hydrique – bouillon de légumes – légumes vapeur
Citron en décoction (tisane de citron)

Eviter le surmenage ainsi que le froid et la grosse chaleur

CONSEILS EN PÉRIODE NORMALE

Ne faites pas de trop gros repas

Surveillez votre équilibre nerveux

Si vous avez un surpoids : perdez le

Ayez une bonne hygiène de vie

Evitez la constipation

Prenez de l'exercice

Connaissez vos aliments « interdits » mais sachez faire de temps en temps une entorse au régime

Pensez à prendre régulièrement des tisanes d'aubier de tilleul (par exemple)

DIETETIQUE DE L'ADOLESCENT

L'alimentation de l'adolescent est primordiale car elle conditionne la qualité et la santé de sa vie d'adulte.

Pendant sa croissance, l'enfant a besoin d'une alimentation équilibrée et l'on observe encore trop d'erreurs et trop de troubles du comportement alimentaire comme l'anorexie mentale ou la boulimie.

Sachez qu'entre 12 et 17 ans, la croissance est très rapide (en 5 ans le poids double).

Il est conseillé 4 repas par jour avec une prédominance le matin.

Ne forcez jamais un enfant à manger, il se réglera de lui-même en faisant du sport.

Comment équilibrer les repas d'un enfant ?

- petit déjeuner : 25% calories journalières ;
- déjeuner : 30% calories journalières ;
- goûter : 15% calories journalières ;
- dîner : 30% calories journalières

Comment équilibrer l'alimentation de l'enfant :

- Protéines 15% de l'apport : la meilleure = l'œuf mais aussi le lait, le fromage, la viande, le poisson.

- Lipides ou graisses 30% à 35% de la ration : en général la consommation est trop importante. N'oubliez pas que le chocolat apporte des graisses et est un aliment complet.

- Sucre 55% : sachez que les légumes, le blé, le pain et le riz contiennent du sucre.

RECOMMANDATIONS IMPORTANTES

Le lait et le fromage sont très importants à cause de leur apport en calcium.

Le phosphore est apporté par la viande, les poissons, les œufs.

Le fer utile pour le sang se trouve dans les œufs et les épinards.

L'iode est apporté par les sardines et les moules (par exemple).

L'eau est primordiale, mais évitez la bière, le cidre et l'eau rougie de vin.

DIETETIQUE DES MALADIES INFECTIEUSES

Il y a bien sûr un grand nombre de maladies infectieuses et ces conseils sont donnés dans le cas général c'est à dire pendant une maladie de courte ou moyenne durée.

AU DEBUT DE LA MALADIE

Mettre le malade à la diète hydrique seul régime accepté par le malade est très fébrile, sans appétit voire nauséux.

Faire boire 2 litres de liquide par jour pour éviter la déshydratation.

En pratique :

- Eau minérale
- Bouillon de légumes légèrement salé
- Tisane, jus de fruit sucrés (apport indispensable de vitamine C).

Apporter au malade une dose de glucides (sucres) en solution dans les boissons, ce qui constituera une ration calorique minimale.

Dès que la fièvre est un peu tombée

- Actuellement on alimente le plus rapidement possible pour atténuer la dénutrition et l'amaigrissement
- Alimentation avec jambon, viande hachée, purée, riz, lait, yaourt (surtout si le malade prend des antibiotiques par voie orale), confiture.

A la convalescence

- Régime hypercalorique avec un fort apport de viande et de fromage. Pour un tel régime, on peut compter un apport calorique de 3500 calories par jour (viande 250g, fromage 50g).

Cas particuliers

Beaucoup de cas peuvent se présenter mais sachez que :

- si une maladie cardiaque se rajoute à la maladie infectieuse, il faudra saler modérément
- si une maladie hépatique se rajoute, il faudra éviter les graisses
- plus qu'avec n'importe quel médicament les sulfamides doivent être pris avec une quantité d'eau très importante.

DIETETIQUE DES CARENCES EN CALCIUM

Le calcium a un rôle fondamental dans l'organisme.

Les carences en calcium se manifestent chez

- l'enfant rachitique ou en période de croissance
- la femme enceinte ou en période de ménopause
- les personnes souffrant de caries dentaires
- les personnes âgées
- les personnes souffrant d'arthrose et d'ostéoporose

Le régime récalcifiant doit apporter du calcium mais aussi des protéines, de la vitamine C, vitamine D et du phosphore.

REALISATION PRATIQUE D'UN REGIME RECALCIFIANT

ALIMENT A CONSEILLER :

ALIMENTS RICHES EN VITAMINES A ET D

Jaune d'œuf
Beurre
Foie de bœuf
Morue
Sardine
Thon
Hareng

ALIMENTS RICHES EN VITAMINE C

Légumes et fruits frais

ALIMENTS RICHES EN CALCIUM

Lait, laitages divers, fromages, certains légumes (cresson, betterave), jaune d'œuf, figues, amandes, noisettes, olives.

ALIMENTS RICHES EN PROTEINES

Lait, laitages, fromages, viandes.

ALIMENTS A LIMITER :

Pain, pomme de terre, farineux, pâtes, certains légumes : oseille, épinards (parce qu'ils contiennent un élément empêchant l'assimilation du calcium), cacao, céréales.

Penser dans votre alimentation à prendre des eaux minérales riches en calcium.