

## Recette pour diabétique :

### PITA VEGETARIENNE :

#### Ingrédients

- 4 pains pita au blé complet
- 2 poivrons rouges
- 1 poivron vert
- 2 tomates rondes
- 1/4 d'oignon rouge
- 200 g de haricots rouges
- 100 g de feta
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1/2 bouquet de coriandre
- Poivre



#### Préparation

- 1 - Préchauffer le four à 150°C. Laver, épépiner et couper les poivrons en lamelles. Les mélanger avec le paprika. Eplucher et émincer l'oignon. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir l'oignon et les poivrons à feu moyen, en remuant régulièrement.
- 2 - Placer les pains pita sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Les réchauffer pendant 5 minutes.
- 3 - Laver et couper les tomates en dés. Les ajouter dans la poêle et cuire à couvert 3 minutes. Egoutter et rincer les haricots rouges, les ajouter dans la poêle, poivrer et mélanger délicatement.
- 4 - ration poivrons/ tomates/ haricots rouges. Parsemer de feta et de coriandre râpée et déguster.

# Le Diabète :

## Définition :

### Rappel physiologique :

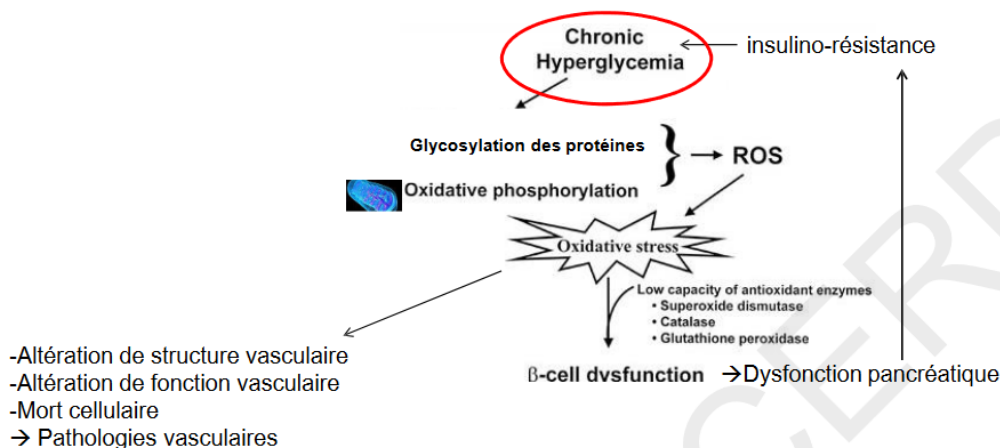
Le diabète est un désordre métabolique qui modifie la capacité de l'organisme à convertir l'alimentation digérée en énergie et croissance. Il se traduit par un état d'hyperglycémie, c'est-à-dire de concentration excessive de sucre dans le sang.

Il résulte d'un déficit de la sécrétion d'insuline (hormone pancréatique) ou de la mauvaise utilisation de cette hormone par l'organisme (Insulino-résistance).

C'est une affection chronique associée à une élévation du stress oxydant et à des complications vasculaires. Les projections de l'OMS prévoient un doublement du nombre de diabétiques dans le monde, pour atteindre plus de 350 millions à l'horizon 2035...



## Les conséquences d'une hyperglycémie



# Définition :



## Rappel physiologique :

L'insuline est une hormone produite et libérée dans le sang par le pancréas. Quand nous mangeons, l'organisme convertit les sucres complexes de notre alimentation en un sucre simple, le glucose, notre principale source d'énergie.

Lorsqu'il devient disponible dans le système sanguin, il doit entrer dans les cellules pour fournir l'énergie nécessaire à leur bon fonctionnement.

C'est là qu'intervient l'insuline.

Elle joue un rôle majeur dans la captation et l'utilisation du glucose par les cellules.

Plus il y a de glucides dans le sang, plus le pancréas sécrète d'insuline. Grâce à cette adaptation de la sécrétion d'insuline, le taux de glucose dans le sang ou glycémie reste/devrait rester constant.



## Il existe différents types de diabète :

A) Le diabète de type I ou insulino-dépendant est aussi appelé diabète juvénile car il se déclare le plus souvent dès l'enfance avec un pic de fréquence à 12 ans. Il concerne 10 à 15% des diabétiques.

Il est considéré comme une maladie auto-immune (provoquée par le dérèglement du système immunitaire qui modifie ou détruit des cellules appartenant à l'organisme).

B) Le diabète de type II ou non insulino-dépendant est le plus fréquent (près de 90 % des cas).

Il débute généralement à l'âge adulte, après 40 ans, et est souvent lié à un surpoids voire une obésité.

Dans ce cas, l'insuline est bien produite par le pancréas mais insuffisamment ou en retard par rapport aux besoins et/ou le corps réagit en résistant à l'insuline.

Pour compenser, le pancréas sécrète de grandes quantités d'insuline aboutissant à une hyperinsulinémie.

Ce diabète se retrouve le plus souvent dans un contexte de surcharge pondérale mais aussi chez les sujets atteints de lipodystrophie, (dystrophie du tissu graisseux sous cutané) ce qui montre les relations étroites entre le tissu adipeux et les organes impliqués dans le métabolisme glucidique.

En pratique :



En pratique : la Nutrition

- Rééquilibrage pondérale +++
- Repas équilibrés (importance du rythme des repas)
- Glucides associés à fibres +++ / Glucides lents plutôt que rapides +++
- Diminution / Suppression des graisses saturées, cuites, trans
- Diminution / Suppression du sel (de sodium) car la bile contient beaucoup de sel et de ce fait il augmente considérablement l'absorption du glucose
- Augmentation poissons gras (contient VitD)
- Huile « complète » ou Lin, Chanvre, Colza, Olive pour cuisson sans faire fumer
- Augmentation Mg par Contrex/Hépar/Badoit, légumes verts, fruits secs, amandes, noix, céréales...
- Augmentation en K par soja, légumineuses, bananes, fruits secs, amandes, noix, céréales, noisettes...
- Augmentation en vitamine C par kiwi, fruits et légumes frais oranges ou rouges...
- Augmentation très importante de l'exercice physique

Etc ....

**N'ATTENDEZ PAS QUE LES PROBLEMES S'ACCUMULENT ET CAUSENT D'AUTRES PATHOLOGIES ...**



 *La nutrition vous va si bien...* 