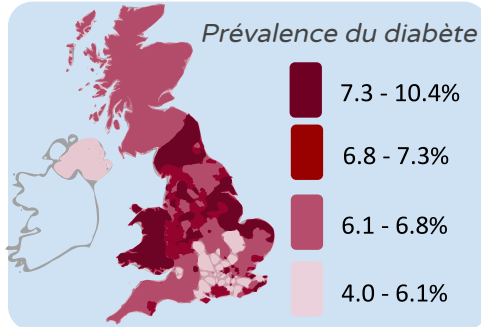


D Le diabète de type 2

Le diabète est une maladie grave qui peut entraîner des complications telles que l'amputation, la cécité, les maladies rénales, les accidents vasculaires cérébraux et les maladies cardiaques.

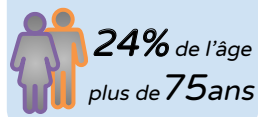
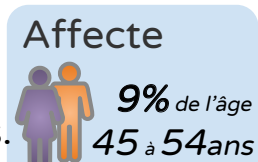
Le diabète au Royaume-Uni

- 3,7 millions (6,6 %) de personnes ont un diagnostic de diabète.
- On estime que 4,6 millions de personnes vivent avec le diabète de type 2.
- Environ 90 % des cas de diabète sont de type 2.
- 12,3 millions de personnes sont à risque accru.
- Le diabète de type 2 touche 9% des personnes âgées de 45 à 54 ans.
- Il touche 23,8% des personnes âgées de plus de 75 ans.



Le diabète de type 1 est une maladie auto-immune dans laquelle le corps est incapable de produire de l'insuline, ce qui entraîne une élévation de la glycémie (taux de glucose dans le sang).

Le diabète de type 2 (T2D) est le résultat d'une résistance à l'insuline, lorsque le corps est incapable de répondre aux effets de l'insuline, ce qui élève la glycémie.



Facteurs de risque du diabète de type 2

- ↑ Surpoids ou obésité.
- ↑ Excès de poids au niveau de ventre.
- ↑ Vieillesse.
- ↑ Régimes riches en aliments d'origine animale, transformés et en glucides raffinés.
- ↑ Personnes d'origine sud-asiatique, afro-caribéenne, africaine ou hispanique.
- ↑ Antécédents familiaux de diabète de type 2.

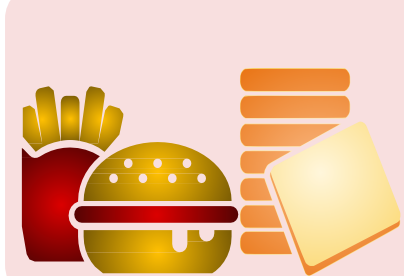
- Le diabète de type 2 est causé par l'alimentation et le mode de vie et est généralement évitable.
- Ce n'est pas une conséquence inévitable du vieillissement.
- L'accumulation de graisse dans les cellules du foie et des muscles nuit au fonctionnement normal de l'insuline.

Prévention du diabète de type 2

- ✓ Les régimes à base de plantes réduisent le risque de diabète de type 2 de 60 %.
- ✓ Les régimes à base de plantes sont également efficaces pour traiter et, dans certains cas, inverser le diabète de type 2.

ADOPTÉZ UN RÉGIME ALIMENTAIRE BASÉ SUR DES ALIMENTS COMPLETS D'ORIGINE VÉGÉTALES.

Fruits, légumes, céréales complètes et légumineuses.



ÉVITEZ DE MANGER DES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS, RICHES EN SEL, EN SUCRE ET EN GRAISSES SATURÉES.

MAINTENEZ UN POIDS SANTÉ.

IMC entre 18,5 et 24,9.

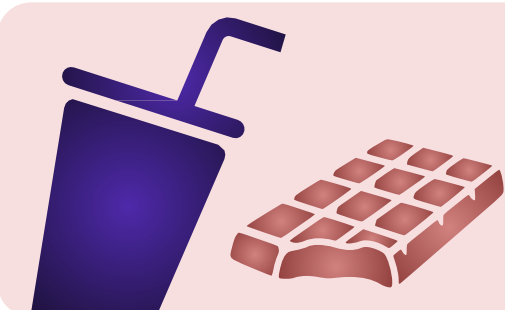


LIMITEZ LA CONSOMMATION D'ALCOOL.

Moins de 14 unités par semaine.

PRÉFÉREZ LES CÉRÉALES COMPLÈTES AUX CÉRÉALES RAFFINÉES.

Essayez de consommer au moins 30 g de fibres par jour.



ÉVITEZ LES ALIMENTS ET LES BOISSONS RICHES EN SUCRE, Y COMPRIS LES JUS DE FRUITS.

Buvez principalement de l'eau.

SOYEZ PHYSIQUEMENT ACTIF/ACTIVE.

150 minutes d'activité d'intensité modérée par semaine (30 minutes, 5 jours par semaine).



Bonnes et mauvaises façons de réduire la glycémie

Régimes pauvres en glucides (régimes cétogène et pauvres en glucides, riches en graisses)

Comment ça fonctionne :

Réduit la glycémie en limitant les aliments contenant du sucre ou de l'amidon (qui se décompose en sucre). Le corps, privé de glucose, entre en état cétose et convertit les graisses en énergie.

Avantages

- ✓ Perte de poids grâce à une diminution de l'apport calorique

Inconvénients

- ✗ Exclut les aliments sains comme les céréales complètes et les fruits, qui aident à se protéger contre les maladies cardiovasculaires et certains cancers.
- ✗ Ne traite pas la cause sous-jacente.
- ✗ Comprend de nombreux aliments d'origine animale qui augmentent le risque de maladies cardiovasculaires, d'accidents vasculaires cérébraux, de cancers, de démence et de décès prématuré.

Régime pauvre en matières grasses à base de nourriture végétale saine et non-transformée

Comment ça fonctionne :

Inverse la cause sous-jacente en éliminant les graisses des cellules et en rétablissant la sensibilité à l'insuline.

Avantages

- ✓ Maintient un poids sain à long terme.
- ✓ Inclut des aliments sains tels que les céréales complètes et les fruits.
- ✓ Exclut les aliments d'origine animale.

Références

[Diabetes.org.uk](https://diabetes.org.uk)

Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2013 Apr;23(4):292-9

Cardiovasc Diagn Ther 2014 Oct;4(5):373-82. doi: 10.3978

doi.org/10.1371/journal.pone.0055030

fingertips.phe.org.uk/profile/diabetes-ft/data#page/8

