

Des mots doux à propos du diabète

Comment les édulcorants peuvent-ils vous aider?

Le diabète est une maladie chronique qui apparaît quand le pancréas ne produit pas assez d'insuline ou quand l'organisme ne peut pas utiliser efficacement l'insuline qu'il produit. L'insuline est une hormone qui régule le glucose dans le sang.

Il existe divers types de diabète, mais les plus communs sont celui de type 1, celui de type 2 et le diabète gestationnel, le diabète de type 2 étant celui qui augmente le plus rapidement¹.



425 millions d'adultes du monde entier sont atteints de diabète

425 MILLIONS



On s'attend à ce que, pour 2045, le **nombre total d'adultes diabétiques** aura augmenté de 50%, pour atteindre 629 millions, alors qu'il touche 425 millions de personnes en 2017².

EN AUGMENTANT
JUSQU'À PRÈS DE

↑ 50%
EN 2045



N'est pas diagnostiqué

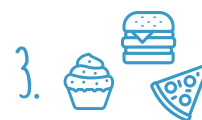
Les motifs de cette augmentation du diabète de type 2 sont complexes, mais ils sont le plus souvent liés à des facteurs tels que :



Surpoids et obésité



Modes de vie
sédentaires



Régimes riches en calories
qui entraînent une
augmentation du poids

Il est possible de traiter avec succès le diabète de type 2 et d'éviter ses complications, notamment quand il est détecté tôt, moyennant la réduction du surpoids et l'adoption d'un mode de vie sain (régime et activité physique), le tout combiné avec une médication quand elle est nécessaire. L'éducation et le traitement nutritionnel sont recommandés pour tous les diabétiques, même les personnes qui présentent des risques de développer un diabète de type 2.^{3,4,5}

Les édulcorants peuvent faire partie d'un régime général sain et peuvent être recommandés aux personnes diabétiques. Les édulcorants sont des ingrédients alimentaires qui apportent un goût sucré sans ou, pratiquement sans, calories. Ils sont utilisés dans des aliments et des boissons au lieu du sucre pour apporter le goût sucré souhaité avec moins ou pas de calories et sans effet sur les niveaux de glucose dans le sang.³⁻⁹

Comment les édulcorants peuvent-ils aider dans le traitement du diabète?

Les édulcorants peuvent représenter une aide importante pour les personnes diabétiques qui ont besoin de contrôler leur apport d'hydrates de carbone, aspect important dans le traitement du diabète, et qui souhaitent continuer de jouir des aliments et des boissons au goût sucré avec moins de calories ou sans calories.

Les édulcorants n'affectent pas la glycémie, ce qui signifie qu'ils ne font pas augmenter les niveaux de glucose dans le sang, raison pour laquelle ils peuvent aider à offrir aux personnes atteintes de diabète d'autres options alimentaires et le plaisir du goût sucré sans contribuer à élever les niveaux de sucre dans le sang ou à augmenter les besoins d'insuline.^{6,7}

L'Autorité Européenne de Sécurité Alimentaire (EFSA), se basant sur des essais scientifiques solides, a conclu, dans un avis scientifique en 2011 : « La consommation d'aliments qui contiennent des édulcorants au lieu de sucre induit à moins élever le glucose dans le sang après leur consommation par comparaison aux aliments qui contiennent du sucre ».⁸

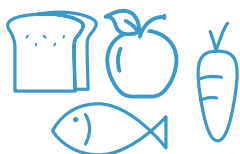
Des organismes de santé, comme l'Association Américaine du Diabète (ADA) et l'Académie Américaine de Nutrition et Diététique (AND) reconnaissent que les édulcorants peuvent s'utiliser en toute sécurité comme substituts du sucre dans le traitement nutritionnel du diabète de type 1, type 2 et gestationnel^{3,4}. De même, les conseils nutritionnels du Diabète UK pour la prévention et le traitement du diabète concluent que les édulcorants n'affectent pas la glycémie, ce pourquoi ils sont sûrs et peuvent être recommandés dans le contexte de la prévention et le traitement du diabète⁵.

D'autres changements dans le mode de vie quotidien comptent aussi

Faire des changements dans le mode de vie, comme améliorer le régime et augmenter l'activité physique, peut diminuer significativement le risque de développer le diabète de type 2.¹⁻⁵

1. Atteignez et conservez un poids corporel salubre...

...Perdre 5-10% de poids corporel, quand c'est nécessaire, peut aider à réduire le risque de développer le diabète de type 2. L'utilisation d'édulcorants au lieu de sucre peut être un utile moyen diététique qui aide à réduire l'ingestion totale de calories⁹.



2. Suivez un régime sain...

...Essayez d'augmenter l'ingestion de fibre provenant des légumes, des fruits et des céréales intégrales, et de réduire l'ingestion de sucre et de graisses saturées.

3. Pratiquez régulièrement une activité physique...

...Au moins 30 minutes d'activité régulière d'intensité modérée 5 jours par semaine. Pour contrôler le poids, une plus grande activité est nécessaire.



Modes intelligents de réduire les sucres et les calories :



RÉDUISEZ
DE JUSQU'À
20 CALORIES

Dans vos boissons chaudes ou froides (thé, café, chocolat), remplacez le sucre par des édulcorants de table (1 seule cuiller à café de sucre apporte de 16 à 20 calories).



RÉDUISEZ
DE JUSQU'À
140 CALORIES

Remplacez les rafraîchissements sucrés par leurs versions « light » avec des édulcorants. Cela réduira votre apport de calories de 100 calories environ par verre et de 140 calories environ par canette de 330 ml.



RÉDUISEZ
DE 80 CALORIES

Comblez votre envie de quelque chose de sucré avec un dessert à la gélatine préparé avec des édulcorants au lieu de sucre.

Références

1. WHO. Diabetes Factsheet (Updated November 2017). Available at: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/>
2. IDF Diabetes Atlas - 8th Edition 2017. Available at: <http://diabetesatlas.org/resources/2017-atlas.html>
3. American Diabetes Association. 4. Lifestyle management: Standards of Medical Care in Diabetes - 2018. Diabetes Care 2018;41(Suppl. 1):S38-S50
4. Franz MJ., et al. Academy of Nutrition and Dietetics Nutrition Practice Guideline for Type 1 and Type 2 Diabetes in Adults: Systematic Review of Evidence for Medical Nutrition Therapy Effectiveness and Recommendations for Integration into the Nutrition Care Process. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics 2017;117(10):1659 - 1679
5. Dyson PA., et al. Diabetes UK Position Statements. Diabetes UK evidence-based nutrition guidelines for the prevention and management of diabetes. Diabet Med. 2018;35:541-547
6. Timpe Behnen EM., et al. Do sugar substitutes have any impact on glycemic control in patients with diabetes? J Pharm Technol. 2013;29:61-5
7. Romo-Romo A., et al. Effects of the non-nutritive sweeteners on glucose metabolism and appetite regulating hormones: Systematic review of observational prospective studies and clinical trials. Plos One 2016;11(8):e0161264
8. EFSA. Scientific opinion on the substantiation of health claims related to intense sweeteners. EFSA Journal 2011, 9(6), 2229. Available at: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.2903/j.efsa.2011.2229/epdf>
9. Rogers PJ., et al. Does low-energy sweetener consumption affect energy intake and body weight? A systematic review, including meta-analyses, of the evidence from human and animal studies. Int J Obes 2016;40(3):381-94