



Les œufs et le diabète de type 2

Selon Diabète Canada, 3,4 millions de Canadiens sont atteints de diabète et on s'attend à ce que ce nombre atteigne 5 millions d'ici 2025¹. Avec le soutien d'une équipe de soins de santé, il est possible de prendre en charge le diabète de type 2. En sensibilisant les clients aux comportements sains, nous pouvons les aider à améliorer la condition physique, le contrôle de la glycémie et les facteurs de risque cardiovasculaire.

Les médecins, les infirmières, les pharmaciens, les diététistes, les travailleurs sociaux et les autres membres de l'équipe de soins de santé collaborent pour aider les personnes atteintes de diabète de type 2 à gérer leurs objectifs en ce qui concerne les aspects suivants :



Sensibilisation

Donner de l'information à propos de ce problème de santé



Médicaments

Expliquer les types, les utilisations et les posologies



Activité physique

Recommander au moins 150 minutes d'exercice aérobique chaque semaine



Bilans de santé

Encourager les patients à visiter leur équipe de soins de santé au besoin^{2,3}



Alimentation

Aider à l'élaboration d'un régime alimentaire nutritif qui tient compte de tout ce qu'il faut savoir sur l'alimentation



Autoprise en charge

Collaborer avec les patients pour l'aider à intégrer à son mode de vie les concepts de résolution de problèmes, d'établissement d'objectifs et d'autosurveillance de la santé

Les œufs, la santé du cœur et le diabète de type 2 : des progrès dans la recherche

De nombreux chercheurs ont étudié le rôle que jouent les œufs par rapport au taux de cholestérol, à la santé cardiovasculaire et au diabète de type 2. Des décennies de recherche confirment que le cholestérol alimentaire a peu d'influence sur le taux de cholestérol sanguin chez la plupart des gens⁴. Auparavant, il était recommandé que les personnes atteintes de diabète de type 2 réduisent leur consommation d'œufs; de nouvelles recherches ont changé cette recommandation.

Des études récentes ont conclu que la consommation de 6 à 12 œufs par semaine n'a aucune incidence sur les taux de cholestérol, de triglycérides et d'insuline ainsi que sur la glycémie à jeun chez les personnes atteintes de diabète.^{5,6,7}

Ces études intègrent les œufs dans le cadre d'un régime alimentaire sain et nutritif, ce qui nous rappelle que les habitudes alimentaires générales comptent plus qu'un aliment ou un nutriment en particulier. Les œufs peuvent faire partie d'un régime alimentaire plus riche en légumes, en fruits, en grains entiers et en protéines maigres, et plus faible en aliments hautement transformés.

L'alimentation des personnes atteintes de diabète de type 2

Selon les Lignes directrices de pratique clinique établies par Diabète Canada, l'alimentation est essentielle à la prise en charge du diabète de type 2 et à la réduction du risque de maladies du cœur. La plupart des gens peuvent commencer par préparer des repas qui reflètent les conseils du Guide alimentaire canadien.

Les personnes atteintes de diabète devraient recevoir des conseils nutritionnels d'un diététiste. Comme il n'existe pas un régime alimentaire précis pour toutes les personnes atteintes de diabète de type 2, les diététistes travaillent avec chacune d'entre elles et les aident à élaborer un plan alimentaire particulier fondé sur les objectifs de traitement, les préférences et les changements qui peuvent être maintenus à long terme.

Voici quelques principes de base d'une alimentation équilibrée pour les personnes atteintes de diabète de type 2 :



Choisir

des aliments entiers non transformés comme des légumes, des fruits, des céréales, des légumineuses, des noix, du poisson, des œufs, des produits laitiers, de la volaille et des viandes maigres



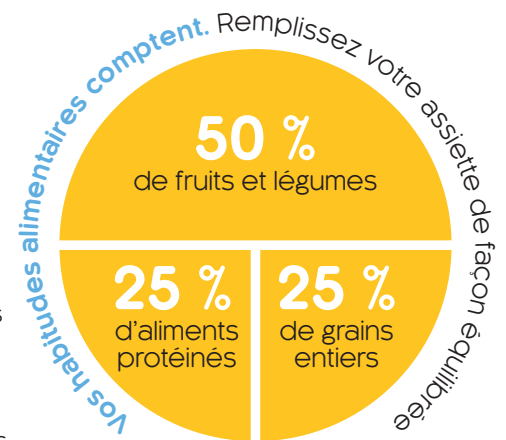
Réduire

la consommation d'aliments hautement transformés, comme les boissons sucrées, les repas-minute et les produits céréaliers raffinés



Préparer

plus de repas à la maison à partir d'aliments non transformés



Les œufs sont une excellente source de protéines de haute qualité

Les personnes atteintes de diabète de type 2 s'efforcent de maintenir une glycémie stable. Les aliments riches en protéines, comme les œufs, peuvent jouer un rôle important dans la régulation du taux de sucre dans le sang et l'amélioration de la maîtrise de la glycémie. Les œufs sont riches en protéines et faibles en glucides. De plus, les œufs renferment de nombreuses vitamines et minéraux essentiels et ne contiennent que 80 calories chacun.

Saviez-vous que les deux tiers des matières grasses contenues dans les œufs sont insaturées? Des études montrent que la réduction des gras saturés et leur remplacement par des gras insaturés protègent contre les maladies cardiovasculaires, qui sont une complication possible chez les personnes atteintes de diabète de type 2.⁸

EN RÉSUMÉ :

les recherches montrent que les patients atteints de diabète de type 2 peuvent manger jusqu'à

12 œufs par semaine dans le cadre d'une alimentation équilibrée

Références

- 1 Diabète Canada. Lignes directrices de pratique clinique (introduction) : <https://guidelines.diabetes.ca/cpg> (en anglais seulement).
- 2 Diabète Canada. Traitements. <https://www.diabetes.ca/about-diabetes/treatments-medications> (en anglais seulement).
- 3 Diabète Canada. Lignes directrices de pratique clinique (nutrition) : <https://guidelines.diabetes.ca/cpg> (en anglais seulement).
- 4 Rong Y, et al. *Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies*. BMJ. 2013; 346: e8539. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3538567/>
- 5 Fuller N, et al. *Effect of a high-egg diet on cardiometabolic risk factors in people with type 2 diabetes: the Diabetes and Egg (DIABEGG) Study-randomized weight-loss and follow-up phase*. Am J Clin Nutr. 2018 Jun 1;107(6):921-931. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29741558>
- 6 Pourafshar S, et al. *Egg consumption may improve factors associated with glycemic control and insulin sensitivity in adults with pre- and type II diabetes*. Food Funct. 2018 Aug 15;9(8):4469-4479. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30073224>
- 7 Richard C, et al. *Impact of Egg Consumption on Cardiovascular Risk Factors in Individuals with Type 2 Diabetes and at Risk for Developing Diabetes: A Systematic Review of Randomized Nutritional Intervention Studies*. Can J Diabetes. 2017 Aug;41(4):453-463. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28359773>
- 8 Mensink, R. *Organisation mondiale de la Santé 2016: Effects of saturated fatty acids on serum lipids and lipoproteins: a systematic review and regression*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/246104/9789241565349-eng.pdf;jsessionid=6EA710935EED3C33BCAE4F9DD7EC9E85?sequence=1>