

DIABÈTE ET INSUFFISANCE RÉNALE UN DUO COMPLEXE

JUNE MARTIN, D.T.P.

Le diabète est une maladie chronique grave résultant d'une production insuffisante d'insuline par le pancréas (diabète de type 1) ou d'une incapacité de l'organisme à bien utiliser l'insuline (diabète de type 2). Le diabète de type 2 est de loin le plus fréquent des deux, puisqu'il représente 90% des cas. L'**Organisation mondiale de la Santé** considère qu'une épidémie de diabète sévit actuellement à l'échelle mondiale. Ses causes : la sédentarité et l'augmentation des cas d'obésité.



Plus de 3 millions de Canadiens souffrent de diabète

Au Canada, le diabète est la principale cause d'insuffisance rénale, et on s'attend à ce que les cas de diabète se multiplient. Le terme « néphropathie diabétique » désigne les lésions que peuvent subir les minuscules vaisseaux sanguins des reins lorsque la glycémie est élevée. D'ordinaire, la néphropathie diabétique débutante provoque peu de symptômes, voire aucun. Elle est donc très difficile à déceler en l'absence d'un dépistage systématique. Par ailleurs, de nombreuses personnes diabétiques sont hypertendues, ce qui peut également entraîner des lésions rénales.

Glycémie et tension artérielle : des paramètres à maîtriser

L'équilibre de la glycémie et la maîtrise de la tension artérielle sont deux bonnes mesures de prévention de la néphropathie diabétique. Médicaments, alimentation, exercice : toutes ces armes sont efficaces pour prévenir et traiter les complications du diabète. Votre équipe de soins saura faire bon usage de cet arsenal pour que la prise en charge de votre diabète soit optimale.

Ceux d'entre vous qui doivent composer à la fois avec le diabète et l'insuffisance rénale savent à



quel point ces deux affections forment un duo complexe. Nombreux sont les patients qui, soumis depuis des années aux restrictions alimentaires qu'impose le diabète, s'adaptent difficilement aux contraintes d'une diète rénale. N'hésitez surtout pas à consulter une nutritionniste : elle pourra vous aider à combiner les deux diètes en un plan-repas qui répondra à vos besoins, que vous soyez en dialyse ou non. Cette importante transition sera beaucoup plus facile si vous apprenez, notamment, à compter les glucides.

Mollo sur le sel

Allez-y mollo sur le sel (sodium) : c'est l'une des clés du succès pour les deux types de diètes. Évitez les aliments salés et ne mettez pas la salière sur la table. N'utilisez pas de succédané de sel contenant du chlorure de potassium, et assurez-vous que cet ingrédient ne figure pas sur l'étiquette des aliments portant la mention « faible en sel ».

Pain, pâtes et riz : misez sur le blanc

Une des questions qu'on pose le plus souvent aux nutritionnistes concerne les grains entiers. « Comment se fait-il que je doive manger des grains entiers à cause de mon diabète, mais du pain blanc à cause de mes reins ?? » Le fait est que les grains entiers sont plus riches en fibres, certes, mais aussi en potassium et en phosphore. Les études montrent que pour équilibrer la glycémie, il faut d'abord et avant tout se soucier de la quantité totale de glucides ingérés.

Vous devez donc opter pour du pain blanc, du riz blanc et des pâtes blanches, sans dépasser les quantités recommandées dans votre diète pour diabétiques.

Planification des déplacements

La vie de la personne diabétique se complique encore un peu plus lorsqu'elle doit faire plusieurs allers et retours par semaine à la clinique de dialyse. Prévoyez toujours une collation (ne passez pas plus de quatre à six heures sans manger) et apportez ce qu'il faut pour contrer une baisse de la glycémie. Si vous devez limiter votre apport en liquides, ayez sous la main des bonbons durs ou des comprimés de glucose. On dit souvent aux



© shutterstock / Michael Metzger

personnes diabétiques de boire du jus d'orange en cas d'hypoglycémie, mais n'importe quel jus fait l'affaire ! Demandez à votre nutritionniste de vous élaborer deux plans-repas : un pour les jours de dialyse et l'autre pour les jours sans dialyse.

Soulignons ici que pour toutes les recettes de **Osez les saveurs !**, on indique la quantité de glucides et les équivalents des « systèmes d'échanges » pour les personnes atteintes de diabète, de sorte à vous aider à les intégrer à votre alimentation. Ces recettes vous apprendront à cuisiner de bons petits plats malgré les restrictions que vous imposent le diabète et l'insuffisance rénale.