

PEUX-TU ÊTRE DIABÉTIQUE?

Une pandémie de deux types. Le diabète est une maladie multifactorielle qui se présente sous deux formes : diabète de type I et diabète de type II.

Parcours de santé

01. INTRODUCTION

Le diabète est une maladie chronique qui entraîne une hypoglycémie.

Mais qu'est-ce qu'une hypoglycémie?

C'est une élévation considérable du taux de glycémie qui est normalement à 1g/L dans notre sang.

Et la glycémie, qu'est-ce que c'est?

C'est la teneur du sang en glucose.

02. DIAGNOSTIC

Un diabétique possède non seulement des symptômes macroscopiques (sur le corps) mais aussi microscopiques (dans les cellules).

Les malades de type II sont souvent des adultes en surpoids. Mais ceux de type I, sont essentiellement des jeunes.

03. TYPE I OU II?



Le diabète de type 1 est insulino-dépendant, c'est à dire, une injection d'insuline peut remédier court terme. Les dégâts de la maladie.



Le diabète de type 2 est non-insulino-dépendant, c'est à dire, même un traitement par insuline ne fonctionne pas.



Le diabète est une des maladies les plus répandues dans le monde. Mais comment savoir si on est diabétique? Et quelle type de diabète nous atteint?

Dans les deux types, le diabète est caractérisé par:

- Fatigue
- Urination excessive
- Sensation de soif constante
- Blessure qui guérissent lentement
- Et si l'es un pharaon, si ton urine attire les mouches

Attention!

Être intolérant au glucose est l'étape qui précède être diabétique. Un individu sain reviens à un taux de glycémie normale au bout de 2h. Alors que, l'individu intolérant ou diabétique ne revient pas à un taux normal même après 2h. En effet il varie entre 1,45 et 1,75g/L apes une ingestion de sucre 75min avant.

04. L'ALIMENTATION

Aliment	Index glycémique	% glucides	Charge glycémique pour une portion de 100g
Carottes crues	81 à 90	5	4,5
Tomates crues	95	20	20
Tomates de serre crues à l'eau	65	24	9
Jaune	65	28,3	20,7
Maïs doux	20 à 40	5	0,4 à 5
Quinoa	55	28,3	15,5
Avocat (huile)	15	5	0,5

Chaque aliment ingéré nous rapporte du glucose, or certains en rapportent plus que d'autres. Il existe deux déterminants pour évaluer la quantité de glucose ingéré : l'indice glycémique et la charge glycémique.

IMPORTANT!

Il faut observer l'indice glycémique ET la charge glycémique avant de choisir un nutriment : cas du soda