MALADIES CHRONIQUES :

DIABÈTE

Saviez-vous que...

Il existe une diète appelée la diète cétogène?

Faculté de pharmacie
Université de Montréal

100 ans d'excellence

- Cette diète contient principalement des lipides et des protéines et est très faible en glucides, vitamines et minéraux, ainsi qu'en fibres.

- Le principe de cette diète est que le corps va puiser sa source d'énergie à partir des graisses plutôt qu'à partir des sucres, comme il le fait habituellement. Par contre, le cerveau possède une barrière aux lipides; ainsi, il doit puiser son énergie à partir des corps cétoniques issus de la dégradation des lipides.

- Les diabétiques de type 2 sont souvent tentés par la diète cétogène dans le but de perdre du poids et d'améliorer leur taux de sucre dans le sang.

- Même si cette diète résulte en une perte de poids, on ne sait pas s'il y a un meilleur contrôle du taux de sucre dans le sang ou des bénéfices pour la santé à long terme; on craint même qu'il y ait des carences alimentaires.

- Chez les diabétiques, il y a un risque d'hypoglycémie, surtout si la diète cétogène est faite en association avec d'autres médicaments.

- Certains diabétiques (ceux sous insuline ou prenant « des inhibiteurs du SGLT2 » tels que le canagliflozin (InvokanaMD), le dapagliflozin (ForxigaMD) et l'empagliflozin (JardianceMD) sont à risque d'accumulation de cétones et peuvent ainsi ressentir de la fatigue, des maux de tête, des étourdissements et des nausées au début.

Une diète conventionnelle équilibrée et variée est donc recommandée!

Référence : https://www.diabete.qc.ca/fr/vivre-avec-le-diabete/alimentation/trucs-et-conseils/la-diete-cetogene/[FE3]