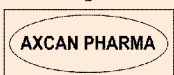


FK: Questions de santé



Ce feuillet d'information est publié par les diététistes spécialisées en fibrose kystique de tout le Canada.

Un merci tout particulier à nos commanditaires, qui ont offert des subventions sans restriction :



On peut reproduire cet article sans permission, pourvu que le nom des auteurs soit mentionné.

Saine alimentation Bons gras

Pourquoi les personnes atteintes de fibrose kystique doivent-elles consommer plus de matières grasses?

Comme vous le savez, les personnes atteintes de fibrose kystique (FK) ont d'importants besoins énergétiques quotidiens en raison :

- de l'inflammation et de l'infection qui provoquent une forte dépense de calories;
- d'une mauvaise absorption de certains aliments (même avec la prise d'enzymes).

En adoptant un régime alimentaire à haute teneur énergétique, vous redonnez à votre corps l'énergie vitale. La source de calories dans un régime étant le gras, vous devez en consommer davantage! La plupart des matières grasses sont une combinaison des quatre principaux types d'acides gras suivants :

1. Gras polyinsaturés

Les gras polyinsaturés sont une excellente source d'énergie. Le terme polyinsaturé signifie que le gras contient plusieurs doubles liaisons «insaturées». Les gras polyinsaturés sont liquides à la température ambiante. De nombreuses huiles végétales courantes tout comme les huiles de poisson, les graines de lin et de tournesol, le soya et certaines noix renferment beaucoup de gras polyinsaturé.

On peut diviser les gras polyinsaturés en deux types principaux : les acides gras oméga 3 et les acides gras oméga 6. Les deux types jouent un rôle important en regard de l'inflammation dans l'organisme : les acides gras oméga 3 sont « anti-inflammatoires », tandis que les acides gras oméga 6 sont réputés être susceptibles d'augmenter l'inflammation. La plupart d'entre nous consommons une grande quantité d'oméga 6 mais trop peu d'oméga 3. On conseille à toutes les personnes, et non seulement à celles qui sont atteintes de FK, d'augmenter leur apport alimentaire en acides gras oméga 3 afin d'obtenir un meilleur équilibre entre les oméga 3 et les oméga 6.

Les aliments riches en acides gras oméga 3 comprennent : les poissons gras (par exemple le saumon, le maquereau, le thon, le hareng et les sardines), de même que les graines de lin, l'huile de canola, l'huile de soya et certaines noix, comme les pacanes.

Qu'est-ce que l'ADH et quel rôle joue-t-il dans les cas de fibrose kystique?

L'ADH, ou acide docosahexanoïque, est un acide gras oméga 3 à longue chaîne qu'on trouve principalement dans les poissons gras énumérés ci-dessus et dans le lait maternel humain. On sait que les taux d'ADH sont très faibles chez les personnes atteintes de FK. Comme l'ADH est essentiel au fonctionnement normal des cellules de l'organisme, il faudrait inclure ce type de gras dans votre régime alimentaire.

La plupart des acides gras oméga 6 que l'on consomme proviennent des huiles végétales, telles que les huiles de maïs, de carthame, de tournesol, etc., ou des aliments à base de ce type d'huiles, notamment la margarine, les produits de boulangerie, les céréales, etc.

Dans l'organisme, les acides gras oméga 6 rivalisent avec les acides gras oméga 3. Donc, le fait de consommer trop d'acides gras oméga 6 par rapport aux acides gras oméga 3, comme le font la plupart des Canadiens, peut être problématique. Lorsque c'est possible, remplacez les gras oméga 6 par des gras oméga 3 afin de rétablir l'équilibre des acides gras dans votre alimentation.

2. Gras monoinsaturés

Les gras monoinsaturés constituent également une excellente source d'énergie. Le terme monoinsaturé signifie que le gras contient une seule double liaison insaturée. Les aliments riches en gras monoinsaturés sont généralement liquides à la température ambiante et deviennent semi-solides une fois réfrigérés. L'huile d'olive, l'huile de canola et l'huile d'arachide sont toutes riches en gras

Saine alimentation Bons gras

La meilleure source de calories dans un régime étant le gras, vous devez en consommer davantage!

monoinsaturés, tout comme le beurre d'arachide naturel (la plupart des autres beurres d'arachide renferment aussi du shortening végétal, qui est un acide gras trans), les amandes, les arachides et les autres noix.

3. Gras saturés

Les gras saturés ne comportent pas de double liaison. Ils sont solides à la température ambiante et sont majoritairement d'origine animale. Pour la plupart des gens, les gras saturés sont considérés comme mauvais, car ils élèvent les taux sanguins de cholestérol. Cependant, comme les taux de cholestérol sont faibles chez la plupart des personnes atteintes de FK, les gras saturés ne sont pas problématiques dans leur cas et peuvent même être considérés comme de « bons gras ».

Les aliments riches en gras saturés sont notamment les viandes rouges : bœuf, veau, agneau, porc, saindoux, gras de volaille (qu'on trouve dans la peau du poulet), le beurre, la crème, le lait 3,25 %, les fromages et les autres produits laitiers fabriqués avec du lait entier. Ces aliments contiennent également du cholestérol alimentaire. Les gras végétaux saturés comprennent l'huile de coco, l'huile de palme (souvent appelées huiles tropicales) et le beurre de cacao.

4. Gras trans

Les gras trans sont formés par les entreprises de transformation alimentaire à l'issue d'un procédé visant à prolonger la durée de conservation des aliments riches en matières grasses. Le procédé appelé « hydrogénation » transforme l'huile liquide en graisse semi-solide. De petites quantités de gras trans non nuisibles se trouvent à l'état naturel dans certains aliments (comme le lait, le fromage et d'autres produits laitiers); cependant, la plupart des gras trans qu'on ingère sont artificiels et devraient être consommés avec modération. Les huiles ou graisses qu'on dit hydrogénées » ou « partiellement hydrogénées » ne sont en fait qu'une autre appellation pour « gras trans ».

Où se trouvent les gras trans?

Les gras trans sont contenus dans les aliments commerciaux, notamment :

- les produits de boulangerie, les craquelins, les biscuits, les aliments de grignotage comme les croustilles, les aliments frits du commerce et les aliments panés;
- le shortening, qui est un gras trans car il s'agit d'une huile végétale liquide « hydrogénée » dans une graisse semi-solide;
- la margarine ferme en pain comme le beurre; par contre, certaines margarines de consistance molle sont fabriquées avec d'excellents gras.

Comment éviter les gras trans?

De plus en plus d'entreprises fabriquent des aliments commerciaux sans gras trans. Vérifiez bien l'indication à cet égard sur les étiquettes des aliments. Les produits de boulangerie maison confectionnés avec de l'huile liquide, telle que l'huile de canola, ne contiennent pas d'acides gras trans. Évitez de vous servir de shortening (gras trans). Si vous utilisez de la margarine, achetez celles qui renferment de bons gras, comme l'huile de canola, plutôt que de la margarine ferme.

Le beurre est-il moins néfaste que la margarine?

Des études récentes faisant état de l'action potentielle des gras trans sur l'élévation du cholestérol ont suscité de l'inquiétude chez les consommateurs en ce qui concerne l'utilisation de la margarine. Les gens se sont demandé s'il n'existerait pas de meilleurs choix, notamment le beurre. En fait, plus la consistance de la margarine est molle, moins elle contient de gras trans. Le beurre étant riche à la fois en gras saturé et en cholestérol, les personnes qui ne sont pas atteintes de FK devraient en restreindre la consommation. En revanche, comme le gras saturé et le cholestérol n'entraînent pas de problèmes chez la plupart des personnes atteintes de FK, le beurre peut s'avérer être sain pour elles.

Saine alimentation Bons gras

Essayez de manger du poisson deux fois par semaine, en particulier du saumon, du hareng ou du maquereau.

Devrais-je prendre des suppléments d'ADH (aussi appelés suppléments d'huile de poisson ou d'oméga 3)?

Il se fait actuellement beaucoup de recherche pour savoir si les personnes atteintes de FK devraient prendre des suppléments d'ADH.

La Fondation canadienne de la fibrose kystique ne recommande pas pour le moment la prise de suppléments d'oméga 3. Il faudra effectuer d'autres études à ce sujet. Cependant, on conseille à tout le monde de prendre un ou deux repas par semaine de poisson gras à forte teneur en ADH!

Consultez votre diététiste ou votre médecin spécialisé en FK pour en savoir plus sur les façons d'augmenter votre consommation d'ADH.

Puis-je manger sans restriction des croustilles, des frites et d'autres aliments riches en matières grasses?

Vous pouvez manger des croustilles (en privilégiant celles qui ne contiennent pas d'acides gras trans) et des frites, mais elles ne doivent pas constituer les aliments de base de votre régime alimentaire. Il ne faudrait consommer ces aliments qu'en « supplément » à un régime alimentaire sain et bien équilibré. Il existe de meilleurs aliments riches en énergie et en gras, notamment les noix, les graines, le pain trempé dans l'huile d'olive, etc.

Pourriez-vous me dire comment inclure de bons gras dans mon régime alimentaire?

1. Essayez de manger du poisson deux fois par semaine, en particulier du saumon, du hareng ou du maquereau. Évitez les produits panés congelés à base de gras hydrogénés.
2. Utilisez de l'huile d'olive ou de l'huile de canola pour préparer la vinaigrette.
3. Optez pour les biscuits, les croustilles et les craquelins qui ne sont pas fabriqués avec de l'huile hydrogénée.
4. Saupoudrez des noix, des noix d'acajou, des amandes ou des arachides sur les salades, ajoutez-les à la confection de pâtisseries ou prenez-en pour une collation rapide.

5. Ajoutez un avocat à votre salade. Il s'agit d'une excellente source de gras monoinsaturé.

6. Achetez des œufs oméga 3, lesquels proviennent de poules nourries aux graines de lin. Ils contiennent de sept à douze fois plus d'oméga 3 que les œufs ordinaires.

Points à retenir à propos du gras . . .

- Le gras est un élément nutritif essentiel à notre organisme.
- Privilégiez autant que possible les sources de gras monoinsaturés et polyinsaturés, comme les huiles, les tartinades, les avocats, les noix et les graines.
- Consommez des aliments riches en gras oméga 3, par exemple le poisson, l'huile de canola, les graines de lin, les noix, etc.