

Diabète et lipides : découvrez notre page inédite

Indispensables à l'organisme, les lipides sont aussi souvent mal connus. La Fédération publie une nouvelle page dédiée pour faire le point : à quoi servent-ils, où les trouve-t-on, comment les classe-t-on et comment les consommer au quotidien quand on vit avec un diabète ?

Les lipides sont une source de calories et donc d'énergie pour l'organisme, qui peut être stockée dans le tissu adipeux sous forme de triglycérides. Source d'énergie, composants des membranes de nos cellules, transport des vitamines A, D, E et K, fonctionnement du cerveau... les lipides jouent des rôles essentiels dans l'organisme. Mais tous ne se valent pas : bonnes ou mauvaises graisses, acides gras saturés, mono-insaturés, polyinsaturés ou transformés n'ont pas les mêmes effets sur la santé.

Lorsque nous sommes atteints d'un diabète, les glucides occupent une place importante et les lipides sont souvent oubliés. Pourtant ils sont tout aussi importants à considérer : un repas riche en graisses peut retarder l'élévation de la glycémie et nécessiter une surveillance prolongée après le repas. À plus long terme, un excès de lipides favorise la prise de poids, l'insulinorésistance et le déséquilibre du diabète, tout en augmentant les risques cardiovasculaires.

Dans cette page réalisée en collaboration avec une diététicienne-nutritionniste et un diabétologue, la Fédération vous propose :

- Une présentation claire des différents types de lipides et des aliments qui en contiennent ;
- Un tableau des teneurs en lipides de plusieurs aliments courants ;
- Les repères de besoins et les recommandations du Programme national nutrition santé (PNNS) ;
- Des informations sur le bilan lipidique (cholestérol, triglycérides) : un examen de dépistage essentiel pour évaluer le risque de complications cardiovasculaires ;
- Des conseils pratiques pour rééquilibrer ses apports, sans se priver.

Découvrez notre nouvelle page froide : [Diabète et lipides : comment adapter mon alimentation ?](#)

Pour en savoir plus :

Consultez notre article : [alimentation saine et durable avec un diabète](#) ;

- [Alimentation et diabète : comment manger équilibré ?](#)

Découvrez dans notre magazine *équilibre* n°371(mai-juin 2026), notre question diététique Les lipides à la loupe.

Si vous souhaitez vous abonner : [Je m'abonne à équilibre](#)

Crédit photo : ©Simona