Guider

J’ai un diabète gestationnel, Que faire?

Service diététique Hôpital Louis Mourier
01 47 60 68 48 - Valérie Ressencourt,
Diététicienne Maternité

Le diabète gestationnel: Qu'est ce que c'est?

Le diabète gestationnel est une complication de la grossesse. C'est une augmentation de la glycémie (taux de sucre dans le sang) découvert pendant la grossesse. Il est dû à la grossesse et disparaît la plupart du temps après, l'accouchement.

Quels sont les risques?

Pour votre bébé :

- Un **poids de naissance supérieur** à 4 kg (macrosomie)
- Une **hypoglycémie** à la naissance ou dans les jours qui suivent (taux de sucre dans le sang anormalement bas)

Pour vous:

- Un accouchement plus difficile avec **un risque de césarienne** augmenté en cas de gros bébé
- Une **hypertension artérielle** pendant la grossesse
- Développer un **diabète de type 2** dans les années futures

Que faire pendant la grossesse?

- Mettre en place une **alimentation équilibrée**

- **Bouger!** En l'absence de contre-indication du médecin, l'activité physique vous aidera à équilibrer votre diabète (30 minutes d'activité physique 3 à 5 fois/semaine)

- **Surveiller sa glycémie** , quotidiennement, avant et après les 3 principaux repas avec un lecteur de glycémie

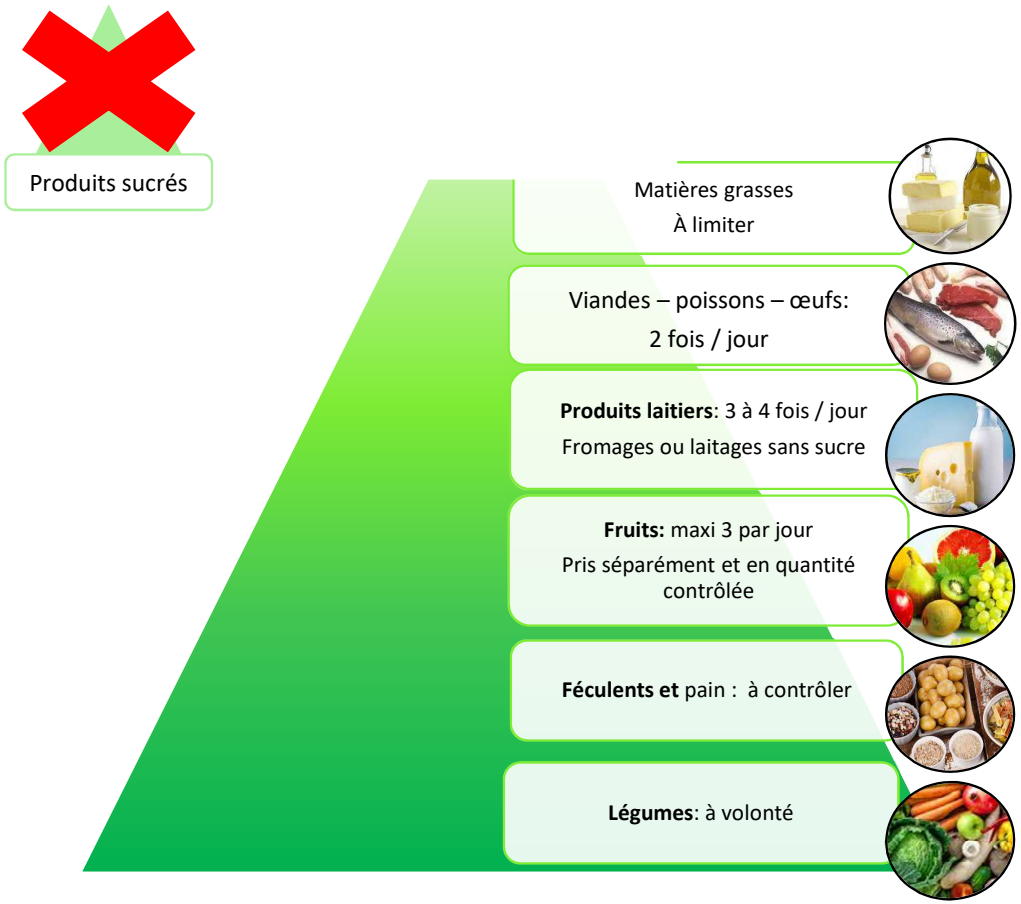
Sucre – Glucides au cœur des préoccupations

La taux de sucre dans le sang ou glycémie est directement lié aux aliments que vous ingérez. Il y a ceux que vous pouvez facilement identifier, car liés aux produits sucrés, mais il y a ceux auxquels on ne pense pas directement car ils nécessitent une transformation.

On va donc parler plus largement de produits contenant des glucides. Dans notre alimentation on les trouve majoritairement dans les féculents, les fruits et les produits laitiers. Si les produits sucrés sont à éviter, les autres produits seront à consommer de façon contrôlée, afin de maintenir votre glycémie dans les normes.

Une alimentation encore plus équilibrée

En cas de diabète gestationnel il faut éviter les produits sucrés et s'orienter vers les autres familles d'aliments.



Une journée régulée

Pendant cette période il est important de:

1. faire 3 repas/jour +/- goûter
2. ne pas sauter de repas, ni grignoter
3. respecter 4h entre les repas
4. avoir des horaires réguliers

8h30 12h30 16h 19h30

Les féculents

Les féculents représentent une source essentielle d'énergie tant pour vous, que pour le fœtus.

Ils sont à prendre à chaque repas, en quantité contrôlée.

Il existe différents types de féculents:

LE PAIN, sous toutes ses formes: baguette, biscottes, pain de mie, ainsi que toutes les farines qui peuvent le constituer. Les quiches, tartes salées sont donc aussi à considérer comme des féculents.

LES PATES, RIZ, SEMOULE, BOULGOUR, MAÏS ….

LES POMMES DE TERRE et ses dérivés, c'est à dire les purées, mais aussi les frites, pommes noisettes, qui ont en plus le désavantage d'apporter des matières grasses.

LES LEGUMINEUSES, lentilles, haricots rouges, pois chiches … mais aussi les petits pois.

Conseil + :
privilégier les féculents complets ou riches en fibres

A connaitre les équivalences glucidiques

Tous les féculents ne contiennent pas les mêmes quantités de glucides, il est important de savoir par rapport à votre ration ce que vous pouvez consommer.

30g de glucides
=

60 g de Pain / 4 biscottes

40g de céréales sans sucre

100g de frites

150g de pâtes / riz / semoule

200g de pommes de terre / légumes secs

Les fruits

Les fruits représentent une source essentielle de vitamines et de fibres. Il est important d'en consommer au maximum 3 fois par jour, mais pas en même temps.

Les faux – amis

Attention **les jus de fruits (même sans sucre) / smothies … sont à éviter** au quotidien. Ils sont pauvres en fibres et sont plutôt à considérer comme un sucre « rapide ». Ils conviennent donc au resucrage en cas d'hypoglycémie

A éviter aussi les fruits séchés (raisins secs, dattes, pruneaux,…)

A connaitre les équivalences glucidiques

Tous les fruits ne contiennent pas les mêmes quantités de glucides, il est important de savoir par rapport à votre ration ce que vous pouvez consommer.

20g de glucides =

½ banane

100g de compote sans sucre ajouté

150g = 1 pomme / orange / poire / pêche/ brugnion / $^1/_6$ ananas / 2 kiwis / 2 clémentines / 3 abricots

250g de melon, fraises, framboise

Le saviez-vous?
Les fibres, notamment celles contenues dans les légumes ralentissent la digestion et envoient donc plus lentement le sucre dans le sang.

Les produits laitiers

Les produits laitiers représentent une source essentielle de calcium, il est important d'en consommer 3 fois par jour.

Il existe différents types de produits laitiers:

LES LAITAGES: Yaourts nature, fromage blanc, petits-suisses. Consommez de préférence des laitages natures, car les laitages aromatisés ou aux fruits sont sucrés.

LES FROMAGES: ils ne contiennent pas de glucides et peuvent donc être consommés. Pour rappel il convient de ne prendre que des fromages pasteurisés et d'enlever les croutes, pour éviter les risque de listériose.

Conseil +:
Varier les produits laitiers et si vous préférez les yaourts sucrés, utilisez des édulcorants.

Les produits sucrés

Ils sont à éviter sous toutes leurs formes:

- Sucre, miel, confiture, chocolat, bonbons, …
- Gâteaux, Glaces
- Sodas, jus de fruits, sirops
- Les préparations panées, les plats industriels notamment à base de sauce tomate, car ils contiennent souvent du sucre

Et si je craque …

- Pour garder un goût sucré privilégier les édulcorants (stevia ou sucralose)
- S'autoriser un écart est possible, lorsque la glycémie avant le repas est parfaite et que vous pratiquez un pu de marche après le repas.

Exemple de répartition

Petit déjeuner

60g de pain* (1/4 baguette)
ou 4 biscottes*.

Beurre ou margarine

Café ou thé non-sucré

200ml de lait ½ écrémé
ou 100g de fromage blanc sans sucre
ou 1 yaourt nature sans sucre

*de préférence complet

Déjeuner

1 part de crudités (à bien laver !)

1 part de viande, poisson ou 2 œufs

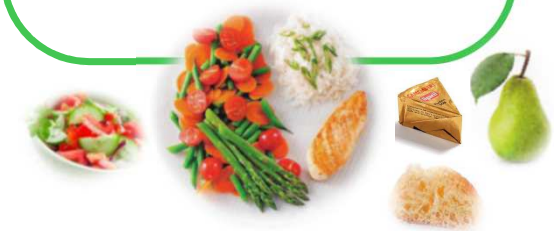
150g de féculents (poids cuit)

Légumes verts à volonté

30g de fromage (maxi 45% de MG)
ou laitage sans sucre

1 fruit (150g)

40g de pain* (1/6ème de baguette)



Goûter

1 laitage non sucré

1 fruit (150g) ex: 2 clémentines

Dîner

Potage de légumes verts
ou crudités

1 part de viande, poisson ou 2 œufs

150g de féculents (poids cuit)

Légumes verts à volonté

100g de fromage blanc 0%
ou laitage sans sucre

1 fruit (150g)

40g de pain* (1/6ème de baguette)