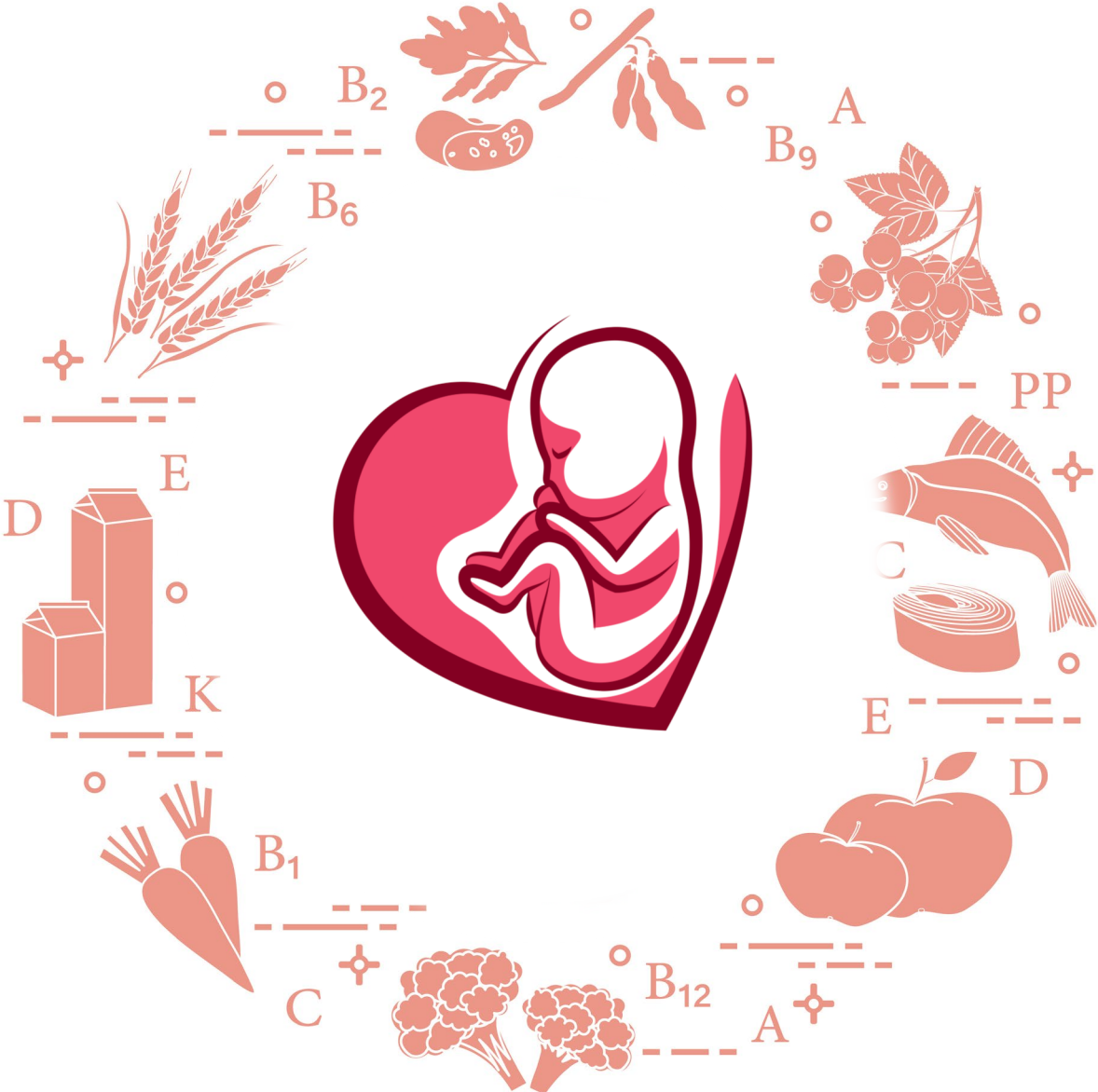


# Diabète gestationnel

## Comment adapter mon alimentation?

Votre diététicienne: Ameli Hieber  
16 rue Molière  
92400 Courbevoie  
Tel : 06 76 45 21 91  
hieber@dietyness.fr  
[www.dietyness.fr](http://www.dietyness.fr)





Ces quelques semaines de régime, de traitement et de contrôles seront bénéfiques pour vous, comme pour lui.

Dans ce document toutes les informations utiles pour gérer cette période

Le diabète gestationnel est une complication de la grossesse, qui peut apparaître vers la 24<sup>ème</sup> semaine d'aménorrhée. C'est une intolérance au sucre due au fait que l'insuline est moins efficace.

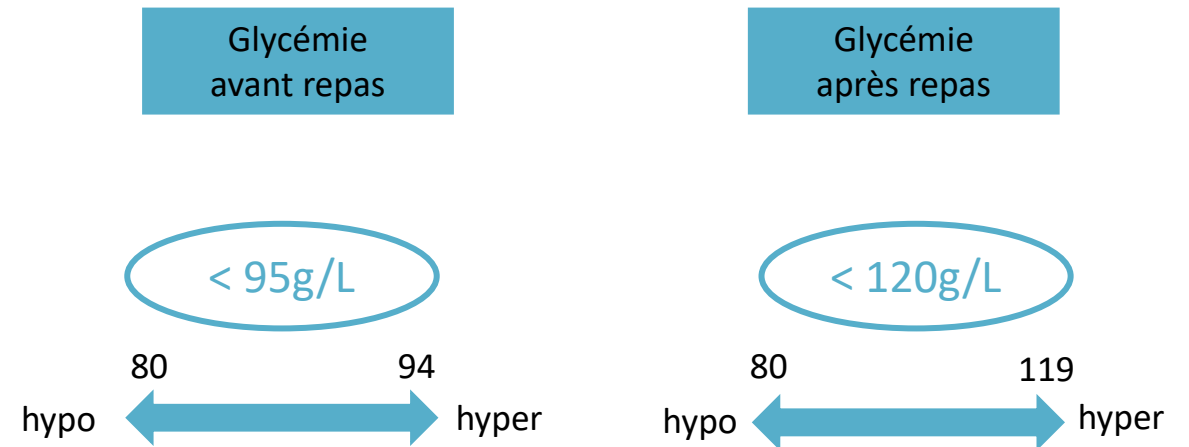
Rassurez-vous, le diabète gestationnel disparaît généralement à l'accouchement. Cependant il est capital de ne pas le prendre à la légère, car si vous ne le prenez pas en charge il peut y avoir des complications, notamment à l'accouchement. Le risque principal est lié au fait que votre bébé soit trop gros.

Pour vous, un risque accru de césarienne, de lésions du périnée. Pour votre bébé un risque accru d'hypoglycémie ou de détresse respiratoire.



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.

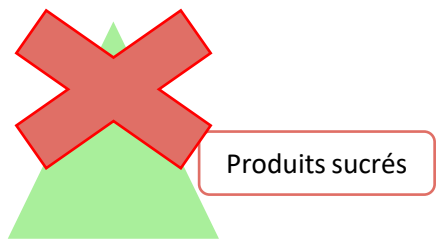
On va donc parler plus largement de produits contenant des glucides. Dans notre alimentation on les trouve majoritairement dans les féculents, les fruits et les produits laitiers. Si les produits sucrés sont à éviter, les autres produits seront à consommer de façon contrôlée, afin de maintenir votre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



Il faut impérativement avoir des valeurs de glycémie correctes. Une alimentation équilibrée va y contribuer.

# Une alimentation encore plus équilibrée

# Une journée régulée

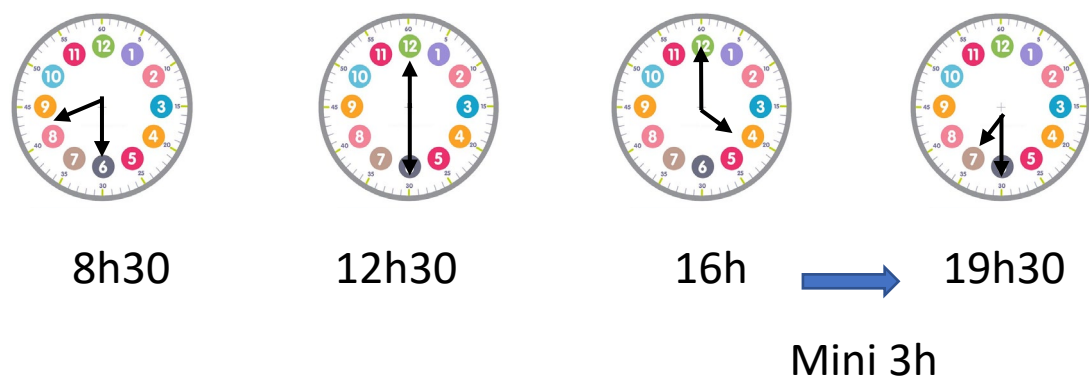


En cas de diabète gestationnel il faut éviter les produits sucrés et s'orienter vers les autres familles d'aliments.

- Matières grasses  
À limiter
- Viandes – poissons – œufs:  
2 fois / jour
- Produits laitiers: 3 à 4 fois / jour  
Fromages ou laitages sans sucre
- Fruits: maxi 3 par jour  
Pris séparément et en quantité contrôlée
- Féculents: à contrôler
- Légumes: à volonté

Pendant cette période il est important de:

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



# Les féculents



privilégier les féculents complets ou riches en fibres qui sont moins riches en glucides.

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 préparations intégrant de la farine. Les quiches, tartes salées, pizzas sont donc aussi à considérer.

**LES PÂTES, 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.



# A connaître 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 (6 c à soupe)

150g de pommes de terre (= 3 moy)

150g de légumes secs (6 c à soupe)

200g de raviolis maison ou de purée de pomme de terre

250g de lasagnes maison

Notes:



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

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 / smoothies ... 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 secs** (raisins secs / dattes ... qui concentrent le sucre.



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

=

80g de banane = ½ banane

100g de compote sans sucre ajouté

150g = 1 pomme / orange / poire / pêche/ nectarine / 1/6 ananas /

2 kiwis / 2 clémentines / 3 abricots

250g de melon, fraises, framboise

Notes:



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

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-suisse. Selon votre prise de poids privilégier les produits à 0% de MG.

**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 croûtes, pour éviter les risque de listériose.

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

5g de glucides  
=

**125g yaourt nature / fromage blanc nature/ petit suisse nature**

**125ml de lait ½ écrémé**

Notes:





### 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 peu de marche après le repas.

### Ils sont à éviter sous toutes leurs formes:

- Sucre, miel, confiture, chocolat, bonbons, ...
- Gâteaux, Glaces, ...
- Sodas, jus de fruits, sirops, ...
- Plats industriels, notamment à base de sauce tomate, car ils contiennent souvent du sucre.



→ PENSEZ A LIRE LES ETIQUETTES (Glucides pour la portion. Attention souvent les informations ne sont données que pour 100g)

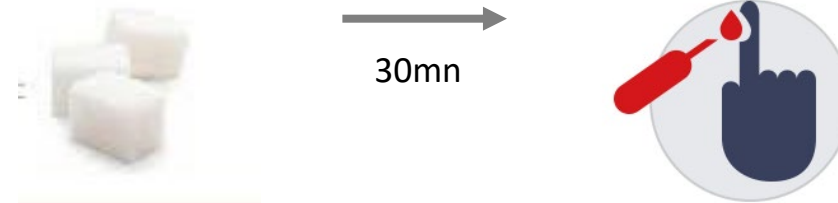
### D'HYPOGLYCEMIE:

Il faut effectuer un resucrage, pour cela prenez, soit **3 morceaux de sucre ou 150ml de jus de fruit**

**LE BON REFLEXE** → ayez toujours du sucre sur vous

Asseyez-vous et restez calme.

Après 30 mn vérifier votre taux de glycémie et si vous êtes toujours en hypoglycémie, reprenez 3 morceaux de sucre.



### D'HYPERGLYCEMIE:

Il est toujours préférable de privilégier une façon naturelle pour faire baisser la glycémie. Pour cela faites 20 à 30 mn de marche douce.



# Exemple de menus pour une journée

## 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



## Déjeuner

1 part de crudités (bien lavée)

1 part de viande, poisson

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 (1/6<sup>ème</sup> 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

150g de féculents (poids cuit)

Légumes verts à volonté

100g de fromage blanc 0%  
ou laitage sans sucre

1 fruit (150g)

40g de pain (1/6<sup>ème</sup> de baguette)

