

# LE DIABETE GESTATIONNEL

## Le but du régime :

Vous allez devoir vous maintenir à une glycémie constante, tout en assurant vos besoins et ceux du fœtus. Les hypo et hyperglycémies seront évitées si vous vous attachez à suivre quelques règles simples.

La conduite alimentaire à tenir en cas de diabète gestationnel est une alimentation normale, équilibrée, où les sucres purs sont exclus. La ration sera contrôlée en glucides, la répartition harmonieuse est constante d'un jour à l'autre.

Vous devez privilégier les sucres lents ou complexes (pâtes, riz, légumes secs, pain, céréales) que vous associerez à des fibres (fruits et légumes). Celles-ci ont le pouvoir de ralentir la digestion des glucides. Elles maintiendront donc votre glycémie plus stable.

## L'apport énergétique:

Il doit être suffisant pour couvrir vos besoins et ceux du fœtus. Attention, cela ne veut pas dire qu'il faut manger deux fois plus. Pour vous donner une idée, au premier trimestre, les apports ne sont pas majorés, au deuxième trimestre, l'augmentation est très faible (équivalente à un yaourt), ce n'est qu'au troisième trimestre que la modification est la plus nette : plus 220 calories. A la fin de votre grossesse, vous devez avoir pris entre **9 et 12 kg**.

Si vous présentez un diabète gestationnel, il est possible que vous ayez dépassé la moyenne. Les apports énergétiques seront alors revus.

## Apport protidique :

Pour le bon développement du fœtus et l'entretien de votre organisme, 70 g par jour sont nécessaires à compter du deuxième trimestre. On les trouve dans les viandes, poissons, œufs, fromages

## Apport lipidique :

Il apporte énergie, vitamines liposolubles et acides gras essentiels que votre organisme ne sait pas fabriquer.

## Apport glucidique :

C'est la source principale d'énergie. Il joue un rôle de protecteur d'usure protéique. Sachez que le glucose est l'élément énergétique principal du fœtus. Votre ration glucidique doit être de 50% par rapport à l'apport énergétique total, même en cas de diabète gestationnel. On distingue deux catégories de glucides : les lents et les rapides. Les sucres lents vont vous permettre de maintenir la glycémie constante.



crédit photo: doriana\_s

## Choix des aliments:

### Lait et produits laitiers :

Tous autorisés (sauf ceux au lait cru, bien entendu !). Source principale de calcium, vous devez consommer l'équivalent d'au moins 2 bols de lait 1/2 écrémé par jour, + 2 portions de fromage.

### Viande, poisson, œufs :

Tous autorisés. Pensez à l'intérêt des acides gras contenus dans le poisson gras, vous pouvez en consommer 2 par semaine. Limiter les œufs à 2 fois par semaine.

### Féculets :

Pain, céréales (pâtes, riz...), légumes secs, pommes de terre, petits pois, seront consommés en quantité contrôlée. **Veillez à apporter un sucre lent par repas. Les céréales semi-complètes sont des sources intéressantes.**

### Fruits et légumes :

Tous sont autorisés. **Limiter la consommation des fruits à 2 par jour.** Les légumes à racines seront consommés en moindre quantité par rapport aux légumes à feuilles.

### Matières grasses :

Toutes autorisées. Attention cependant aux acides gras saturés du beurre.

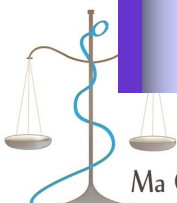
### Sucres et produits sucrés :

Si, toutefois, une prise de sucres purs se faisait de façon occasionnelle, veiller à ce qu'elle ne soit pas isolée et qu'elle soit toujours associée à des aliments protidiques et lipidiques .

Pour tout renseignement complémentaire, utilisez mon site: [www.maconsultationdietetique.fr](http://www.maconsultationdietetique.fr)

Béatrice BENAVENT-MARCO

Diététicienne nutritionniste



Ma Consultation Diététique