



1, rue du Fort 78250 Meulan-en-Yvelines - ☎ 01 30 91 85 00

Service Diététique

Site de
Meulan

Site de
Bécheville

* ☎ 01 30 22
44 17

☎ 01 30 91
85 43

ALIMENTATION ET DIABETE GESTATIONNEL

Le diabète gestationnel se définit par une hyperglycémie (élévation du taux de sucre dans le sang) apparaissant entre la 24^{ème} et la 26^{ème} semaine de grossesse. En effet l'insuline fabriquée par le pancréas et qui règle la glycémie, devient moins efficace sous l'effet des hormones fabriquées par le placenta. De ce fait, la glycémie est supérieure aux valeurs normales.

Ce diabète disparaît le plus souvent après l'accouchement mais il y a un risque de développer ultérieurement un diabète type 2.

En fonction de vos facteurs de risque, la surveillance de la grossesse intègre un dépistage du diabète gestationnel vers le 6^{ème} mois (HGPO) ou dès le 1^{er} trimestre (glycémie à jeun).

Le surpoids, l'hypertension, la sédentarité, l'âge et des antécédents de diabète dans la famille sont des facteurs favorisant le diabète.

La plupart du temps, une alimentation équilibrée adaptée à vos besoins, afin de limiter la prise de poids pendant la grossesse, est l'élément essentiel du traitement. La pratique d'une activité physique régulière telle que la marche est également utile.

Le suivi médical nécessite une auto surveillance de la glycémie avec des objectifs glycémiques définis : *0,95*..... à jeun et *1,20*..... 2h après le début du repas.

hypoglycémie 0,60

1,40 1h

Un recours à l'insuline peut s'avérer nécessaire si ces objectifs ne sont pas atteints malgré la mise en œuvre des conseils diététiques.

Après l'accouchement le médecin prescrira un test pour s'assurer de la disparition du diabète. Par la suite, 1 fois par an, il faudra vérifier votre glycémie à jeun.

Un bon équilibre alimentaire

Il ne s'agit pas de faire un régime amaigrissant mais de modifier votre alimentation dans le but de régulariser la glycémie. Les apports nutritionnels ne doivent être ni excessifs ni restrictifs.

Tous les nutriments sont nécessaires (protéines, lipides, glucides) ; certains besoins sont augmentés (vitamines D-B9-B12, Fer, Calcium) et il est indispensable d'éviter les carences.

Pour cela il est nécessaire d'avoir une alimentation équilibrée, variée, fractionnée, si possible en 3 repas, avec éventuellement 1 ou 2 collations.

Aliments riches en protéines

VIANDE OU POISSON OU ŒUFS

il est conseillé d'en consommer **2** parts chaque jour :

1 part = 100 g de viande (rouge ou blanche) ou de poisson
= 2 œufs = 2 petites tranches de jambon (80 g)

PRODUITS LAITIERS

il est conseillé d'en consommer **3 à 4** parts chaque jour :

1 part = 30 g de fromage = 1 yaourt = 100 g de fromage blanc
= 2 petits suisses, 1 verre de lait

60 g de fromage ou 200 g de fromage blanc = 1 part de viande

Aliments riches en lipides (graisses)

matières grasses d'assaisonnement : le beurre et toutes les huiles

riches en acides gras essentiels (oméga 3 et 6) et en vitamines (A-D-E), elles sont indispensables au développement du bébé

aliments riches en graisse :

- fritures (frites, chips, beignets, ...), mayonnaise
- gras des viandes, peau de volailles,
- charcuteries,
- conserves de poissons à l'huile,
- fruits oléagineux (noix, noisettes, cacahuètes, amandes,...)
- olives, avocat

Aliments riches en glucides

contenant des **glucides complexes** : pain et féculents

contenant des **glucides simples** : fruits

les glucides influencent directement la glycémie, apportent l'énergie indispensable et doivent être consommés à chaque repas sans aller au-delà des besoins

30 g de glucides : = 60 g de pain ou 2 grandes tranches de pain de mie
= 6 biscottes, cracottes ou 6 biscuits type petit beurre
= 40 g de céréales pour "petit-déjeuner" ou muesli
= 40 g de farine (pâtes à tarte, crêpes, cake, ...)
= 100 g (poids cuit) de pâtes, riz, semoule, ou frites
= 150 g de pommes de terre
= 200 g de purée de pomme de terre, lentilles, maïs, d'haricots blancs ou rouges, flageolets, petits pois, pois cassés, pois chiches

1 part de fruit (15 g de glucides) : = 1 petite banane ou 1 petite grappe de raisin
= 1 pomme ou 1 poire ou 1 orange
= 1 pêche ou 1 brugnon
= ½ pamplemousse, ½ mangue, ½ petit melon
= 2 kiwis ou 2 clémentines (ou mandarines)
= 3 à 4 fruits secs ou dattes
= 4 abricots ou 8 à 10 prunes ou 12 cerises
= 200 g de fraises, framboises, pastèque
= 150 g tranche d'ananas
= 150 g de compote sans sucre ajouté

produits sucrés (glace, sorbet, laits gélifiés, mousse, flan, crème renversée, pain d'épices, biscuits, barres de céréales, pâtisseries et tous les produits laitiers sucrés, aux fruits ou aromatisés) : riches en glucides ; il est inutile de les exclure ou de les remplacer par des produits édulcorés ; vous pouvez les consommer en équivalence avec les autres aliments glucidiques, en fin de repas, mais jamais seul

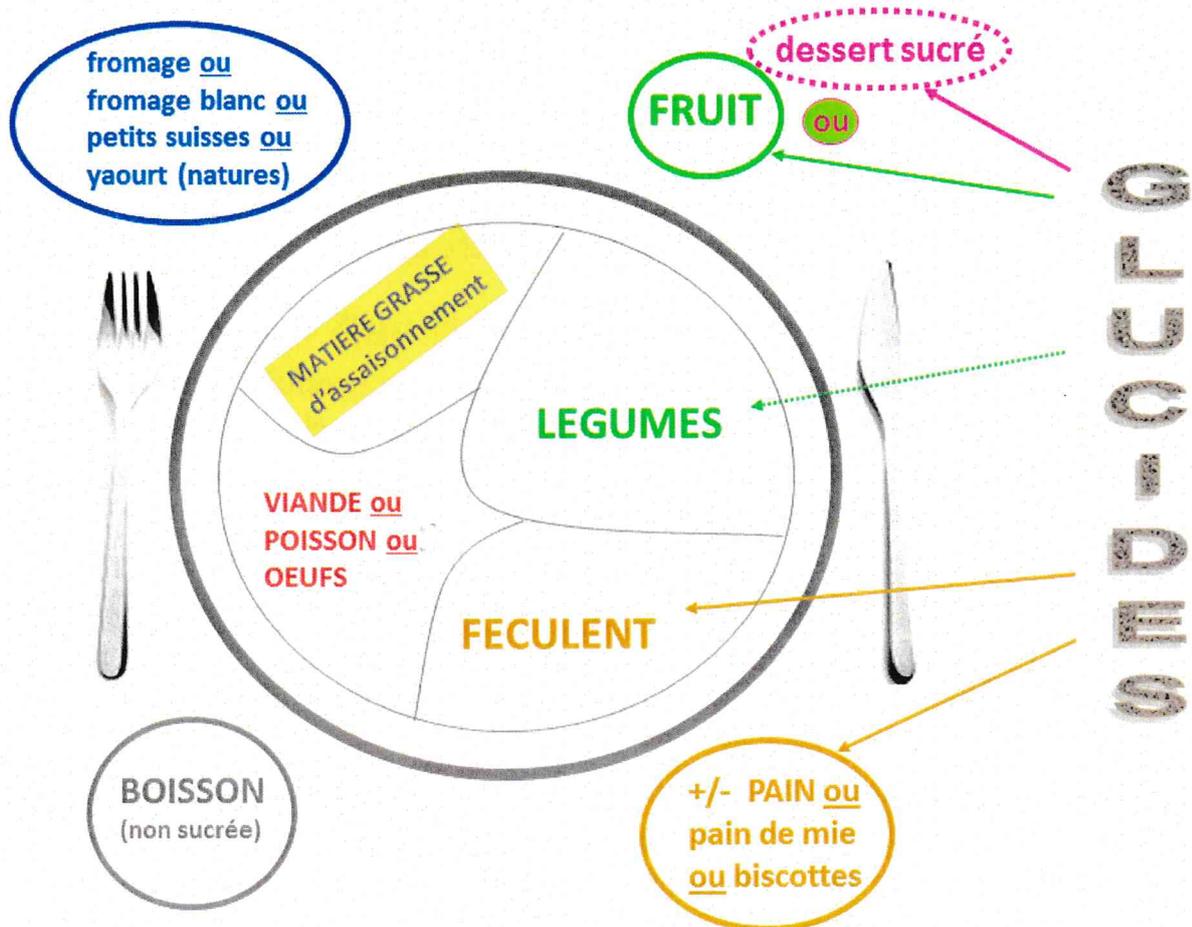
sucre, confiture, miel : en petites quantités, à définir selon la composition du repas (re-sucrage en cas d'hypoglycémie = 15 g de sucre = 3 morceaux de 5 g)

boissons sucrées (jus de fruits, sodas) : déconseillées lors de la grossesse du fait de leur effet très hyperglycémiant ; seule l'eau est nécessaire et indispensable

les légumes : riches en fibres, ils contiennent peu de glucides ; il est conseillé de les associer aux féculents aux 2 repas en salades, potages, plats composés (asperges, aubergines, bettes, betteraves rouges, brocolis, carottes, courgettes, concombre, céleri, champignons, choux verts, choux fleurs, choux rouges, choucroute, choux de Bruxelles, endives, épinards, fenouil, haricots verts, oseille, poireaux, poivrons, navets, tomates, radis, salades vertes)

Répartition conseillée

matin	boisson	
	produit laitier	
	pain	
	matière grasse	
	fruit (ou produit sucré)	
collation		
midi et soir	viande ou équivalent	
	féculents	
	légumes	
	produit laitier	
	fruit (ou produit sucré)	
	pain	
	matière grasse	
collation		



CHIMM – SERVICE DIETETIQUE – 78250 MEULAN