

Diabète gestationnel

Dans cette fiche, nous vous donnons les lignes directrices en matière d'alimentation pour les femmes atteintes de diabète gestationnel. En revanche, ces recommandations alimentaires ne remplacent en aucun cas une consultation individuelle avec une diététicienne qui pourra vous fournir un plan d'alimentation personnalisé et détaillé.

Alimentation conseillée dans le cadre du régime pour diabète gestationnel

Dans le cadre du régime spécial diabète gestationnel, l'objectif principal est de réguler la glycémie pour éviter les complications. Il faudra donc choisir des aliments à index glycémique bas et les associer avec des fibres alimentaires, des protéines et des graisses de qualité. On veillera également à fractionner l'alimentation et à bien répartir la prise de glucides sur la journée.

Glucides à faible index glycémique

Les aliments à index glycémique bas permettent une meilleure régulation de la glycémie. Pour vous aider à faire les bons choix, voici un tableau des aliments classés selon leur index glycémique à consulter pendant la grossesse :

Catégories d'aliments	IG bas (inférieur à 55) A consommer plus souvent	IG moyen (de 56 à 69) A consommer avec modération	IG élevé (supérieur à 70) A limiter
Pains	Grains entiers	Blé entier Seigle	Pain blanc Pain de mie Pain à bagel ou à burger
Céréales	Son d'avoine Muesli non sucré	Gruau	Flocons de son Flocons de maïs Céréales petits déjeuner classique
Produits céréaliers	Orge Boulgour Pâtes complètes al dente Riz étuvé	Riz basmati Riz brun Couscous	Riz à grains courts
Autres	Patate douce Pois chiches Haricots rouges fèves	Pomme de terre blanches Pois Maïs	Pommes de terre au four, frites, chips Biscuits

Aliments riches en fibres

Dans le cadre du régime alimentaire pour le diabète gestationnel, il est recommandé de consommer 25 à 50g de fibres alimentaires par jour. Les fibres solubles, particulièrement, ralentissent la vidange gastrique et ont un effet positif sur la glycémie.

Tableau récapitulatif du contenu en fibres de différents aliments à consulter pendant la grossesse :

Catégories d'aliments	Aliments	Exemples de portions	Fibres (en g)
Fruits	Pomme	1 grosse pomme	4
	Banane	1 banane	2,6
	Orange	1 orange	7,2
	Pruneaux	1 tasse	15
Jus de fruits	Pomme, raisin	250 ml	0,3
	Orange	250 ml	0,8
Légumes	Haricots verts	70 g	2,1
	Carottes	80 g	2,2
	Pois	80 g	5,6
	Pomme de terre	200 g	5
	Concombre	1 concombre	2,2
	Laitue	1 tasse	0,8
	Tomate	1 tomate	1,5
	Epinard	1 tasse (30g)	0,7
Légumineuses	Haricots rouges	190 g	12
	Lentilles	200 g	8,9
Pain, farine et dérivés	Pain blanc	1 tranche	0,9
	Pain complet	1 tranche	2,6
Pâtes et riz (cuits)	Macaroni	150 g	1,8
	Riz brun	150 g	3
	Riz blanc	150 g	0,6
	Spaghetti	150 g	2,7
Oléagineux	Amandes	70g	8,2
	Arachides	70g	6
	Graines de Chia	1 cuillère à soupe	4,1
Suppléments	Psyllium	5 g	3,5
	Son de blé	5 g	1,6

Protéines de qualité

Les protéines sont absorbées moins rapidement que les glucides ou les lipides. Celles-ci fournissent donc au corps un apport plus constant en énergie, ce qui en fait un nutriment à ne pas négliger à chaque repas ou collation.

Les bonnes sources de protéines à intégrer durant la grossesse sont :

- Viandes maigres
- Volailles
- Poissons
- Œufs
- Produits laitiers

- Légumineuses
- Tofu, soja (au maximum une fois par jour)
- Oléagineux

Durant la grossesse, il faut absolument bien cuire les poissons et les viandes.

Alimentation fractionnée

Pour bien répartir les apports en macro nutriments et principalement en glucides, il est important d'adopter une alimentation fractionnée. Pour cela, on recommande de prendre 3 repas et 3 collations. Cette répartition permet de stabiliser la glycémie en diminuant la concentration de glucose dans le sang.

Autres aliments conseillés :

- Antioxydants
- Oméga-3
- Vitamine B9
- Alimentation variée et équilibrée
- Bonne hydratation

Aliments interdits pendant la grossesse en cas de diabète gestationnel

Certains aliments sont interdits pendant la grossesse, ou du moins fortement déconseillés. D'autant plus en cas de diabète gestationnel. C'est le cas des sucres simples, des graisses trans et des produits industriels et raffinés. Les recommandations alimentaires suivantes devront être associées à une activité physique pour un effet optimal sur la glycémie.

Sucres simples

Les aliments riches en sucres simples contiennent très peu de fibres et de nutriments, en plus de provoquer des pics de glycémies qu'il faut à tout prix éviter en cas de diabète gestationnel.

Les aliments interdits, ou du moins à éviter fortement, en cas de grossesse sont :

- Sucre blanc, sucre brut, sucre roux, cassonade, sirop de maïs
- Miel, confitures, gelées, pâtes à tartiner, caramel
- Pâtisseries, viennoiseries
- Céréales petit-déjeuner classiques, barres de céréales
- Beignets, biscuits, bonbons
- Sauces industrielles : ketchup, barbecue
- Laits et boissons de soja aromatisés
- Yaourts aromatisés
- Jus de fruits
- Compotes sucrées
- Liqueurs et cocktail
- Sodas
- Etc.

Mauvaises graisses

Pour éviter une prise de poids trop importante et les complications liées au diabète, on veillera à éviter les graisses saturées et les graisses trans. Pour cela, voici quelques conseils à appliquer dans le cadre du régime spécial diabète gestationnel :

- Utiliser des huiles végétales contenant de bonnes graisses : olive, lin, noix, colza, etc.
- Bien lire les étiquettes nutritionnelles pour éviter les graisses trans et saturées
- Ne pas choisir de corps gras solides à température ambiante : beurre, margarine hydrogénée, huile de palme ou de coco
- Consommer des poissons gras comme le saumon bien cuit ou la sardine 2 fois par semaine
- Limiter la quantité de graisse ajoutée à 6 cuillères à soupe par jour
- Réduire la consommation de produits industriels, de viennoiseries et de biscuits
- Limiter la consommation de charcuterie, de fromage et de viandes grasses

Produits raffinés

Les produits raffinés sont élaborés à partir de céréales qui n'ont plus leurs écorces. En conséquence, ce sont des produits dépourvus de fibres alimentaires qui ont un index glycémique élevé et qui peuvent aggraver le diabète gestationnel s'ils sont consommés en excès. Retrouvez ci-dessus un tableau des sources de fibres alimentaires et d'aliments à index glycémique bas.

Sédentarité

Pratiquer une activité physique douce permet de réguler la glycémie et d'éviter une prise de poids excessive lors de la grossesse. On recommande de marcher au minimum 30 minutes par jour pour ressentir les bénéfices. Consultez un médecin avant de commencer une activité physique si vous êtes enceinte.

Edulcorants

Il est recommandé d'éviter les édulcorants pendant la grossesse. En effet, ils ne déshabituent pas du goût du sucre et nous n'avons, à ce jour, pas le recul nécessaire pour décrire avec précision leurs effets sur le fœtus.

Autres aliments déconseillés :

- Produits industriels
- Café, thé
- Alcool, tabac
- Grignotages