



Diabète & grossesse

Il est essentiel que le diabète soit bien équilibré avant et pendant la grossesse afin de limiter les risques de complications foetales et maternelles. La grossesse doit être programmée. Les conseils diététiques destinés à la femme enceinte diabétique de type 1 sont identiques à ceux de la femme non diabétique, hormis la régularité des apports en glucides, repas par repas, et le fractionnement de l'alimentation. La surveillance glycémique est très importante : veillez à effectuer un autocontrôle avant et 2h après chaque repas.

Objectifs glycémiques : avant le repas = 0,6 à 1 g/l ; 2h après le repas < 1,2 g/l

L'équilibre glycémique peut être difficile à obtenir en début de grossesse (hypoglycémies dues au vomissements)

Conseils généraux

X Ne pas sauter de repas ; faire 3 repas réguliers & 2 à 3 collations. Le jeûne entraîne une production de corps cétoniques, transférés et néfastes au fœtus ;

X Veiller à bien répartir vos glucides (=sucres) sur la journée, en fonction de vos injections d'insuline ; privilégier les aliments à index glycémique faible ;

X Eviter de grignoter et de consommer des sucres simples de façon isolée ;

X Privilégier les sucres complexes contenus dans les féculents ou le pain, en les associant de préférence à une source de fibres : légumes crus ou cuits (source de fibres) ;

X Privilégier la consommation de légumes, crus ou cuits ;

X Consommer des édulcorants avec modération ;

X Veiller à un apport suffisant en calcium (1 produit laitier par repas) et en fer (consommer des légumes secs, alterner viande rouge, viande blanche et abats...)

X Eviter l'excès de matières grasses cachées (charcuteries, viennoiseries...) et privilégier les cuissons sans matières grasses (au four, en papillote, au micro-ondes...)



X Boire suffisamment : 1,5 à 2 litres par jour ; ne pas consommer d'alcool ;

X Surveiller son poids. Une prise de poids correct oscille entre 9 et 12 kg, la majorité de la prise ayant surtout lieu au 3ème trimestre ;

X Pratiquer une activité physique modérée & régulière, en dehors de toute contre indication obstétricale.



Exemple de menu journalier à 2000 Kcal et 240g de glucides

Besoins standard au 1er & 2nd trimestre (1800 à 2200 Kcal - 50% de glucides)

Petit déjeuner	Collation	Déjeuner	Collation	Dîner
- Café ou thé sans sucre - 3 tranches de pain complet - 1 yaourt nature - 1 kiwi	- 1 verre de lait 1/2 écrémé - 2 biscuits secs sans sucre	- Pamplemousse - Filet de saumon grillé - 2 grosses pommes de terre vapeur (+ 1 noisette de beurre) - Camembert - Ananas au naturel - Pain : 2 tranches	- 1 fromage blanc 20% de MG - 40g de muesli	- Carottes râpées vinaigrette - Steak haché (100g) - Petits pois (5 cuill. à soupe) - Riz au lait maison - Compote de pêches sans sucre ajouté - Pain : 2 tranches

Au 3ème trimestre, vous pouvez augmenter la quantité de pain (+ 1 tranche par repas) et faire une collation dans la soirée (par exemple 2 petits suisses nature et une compote de pommes sans sucre)