

## Diabète & grossesse



*Pendant votre grossesse, vos apports alimentaires doivent être suffisants. Cependant, cela ne signifie pas qu'il faille manger 2 fois plus, mais plutôt 2 fois mieux, d'une part pour assurer vos besoins et ceux de votre fœtus, et d'autre part pour tenter d'équilibrer au mieux votre glycémie.*

### **Conseils généraux**

- X Ne pas sauter de repas ; faire 3 repas réguliers et 2 collations ;
- X Veiller à bien répartir vos glucides (=sucres) sur la journée ;
- 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 ;
- X Boire suffisamment : 1,5 à 2 litres par jour ; éviter l'alcool ;
- X Surveiller son poids. Une prise de poids correcte oscille entre 9 et 12 kg, la majorité de la prise ayant surtout lieu au 3ème trimestre ;
- X Consommer des édulcorants avec modération ;
- X Eviter l'excès de matières grasses cachées (charcuteries, viennoiseries...) et privilégier les cuissons sans matières grasses (au four, en papillote...)
- X Faire des contrôles glycémiques réguliers (à jeun et après les repas)



### **Exemple de menu journalier à 1800 Kcal et 230g de glucides**

#### **Besoins standard au 3ème trimestre**



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	Betteraves vinaigrette Cuisse de poulet rôti Coquillettes (5-6 cuillères à soupe cuites) Fromage de chèvre frais Pomme Pain : 2 tranches	1 fromage blanc 20% de MG 40g de muesli	Brandade de colin maison (100g de poisson) Salade verte 2 petits suisses à 40% de MG Compote de pêches sans sucre ajouté Pain : 2 tranches

