

VOTRE ACCOMPAGNEMENT EN CAS DE DIABÈTE GESTATIONNEL

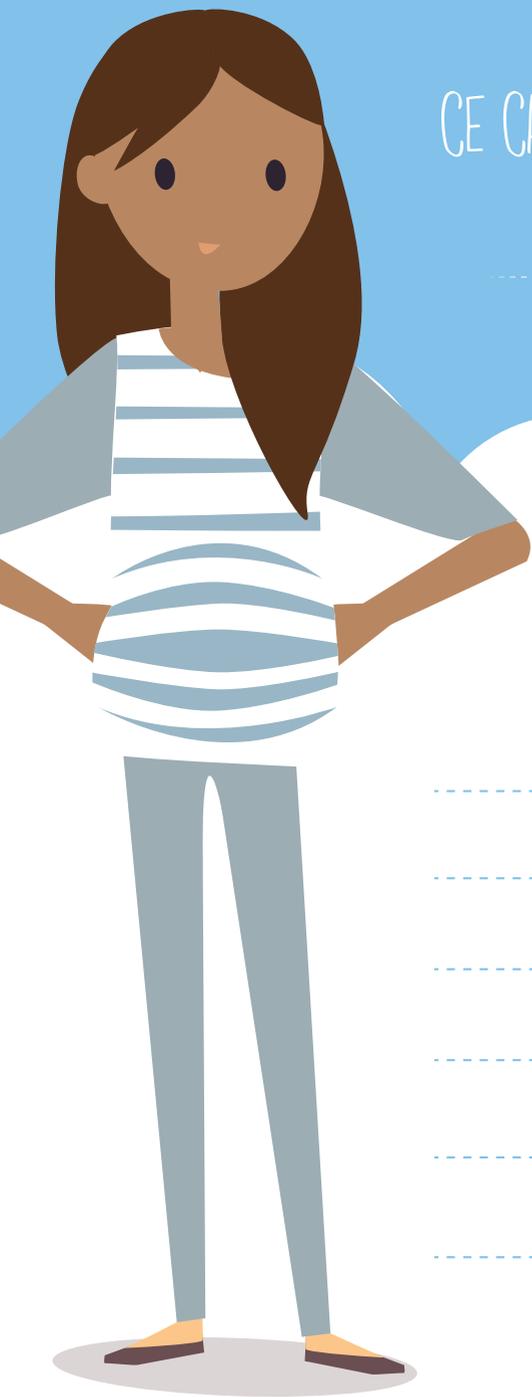
Le traitement de votre diabète gestationnel
passe par un bon contrôle
de votre alimentation.



QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE GESTATIONNEL ?

QUELQUES CONSEILS DIÉTÉTIQUES

EXEMPLE DE PLAN ALIMENTAIRE



CE CARNET APPARTIENT À :

.....

MES CONTACTS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE GESTATIONNEL ?

DÉFINITION

Le diabète gestationnel est défini comme **un trouble de la tolérance au sucre** conduisant à une hyperglycémie, qui est découverte pour la première fois pendant la grossesse.

Après l'accouchement, la glycémie peut **redevenir normale** ou le **diabète peut persister**. Le **diabète peut récidiver à chaque grossesse** ou apparaître en dehors de toute grossesse.



POURQUOI TRAITER ?

RISQUE DE GROS BÉBÉ

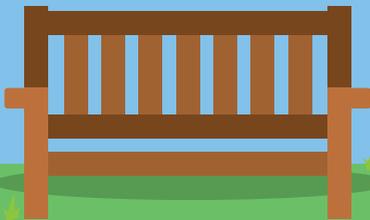
+4 KG



QUELLE PRISE EN CHARGE ?



APRÈS L'ACCOUCHEMENT ?



CONSEILS DIÉTÉTIQUES

Le traitement de votre diabète gestationnel passe par un bon contrôle de votre alimentation.



En effet, pour aider à normaliser vos glycémies, voici quelques règles à respecter dans l'organisation de vos repas :

Fractionnez votre alimentation en **6 prises** :

- 3 repas
- 3 collations prises 2h après chaque repas afin d'éviter les pics d'hyperglycémie.



DRING!

DRING!

8h



10h



13h



15h



19h



21h



Consommez des féculents à chaque repas et 2 à 3 fruits par jour, vous avez besoin de ce type de glucides et le foetus également.



Pour limiter la montée de votre glycémie, associez les féculents à des légumes verts (salades, crudités variées, et légumes cuits).



Sachez que certains aliments qui contiennent des glucides sont moins **hyperglycémiant**s que d'autres : lentilles, haricots secs, pois chiches, pois de soja, orge, céréales complets, certains fruits. Si vous les appréciez, favorisez-les.

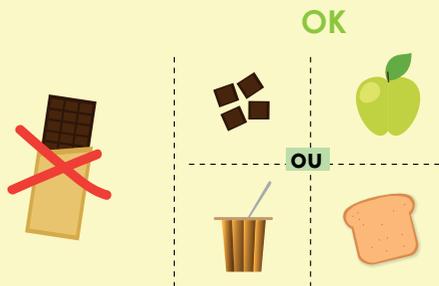


CONSEILS DIÉTÉTIQUES

Limitez le sucre et les produits sucrés car ils sont très hyperglycémiant comme le miel, la confiture, les dattes, et certaines céréales.



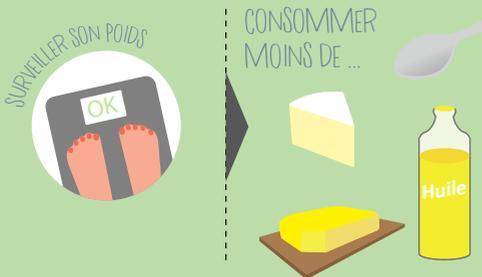
Vous pouvez consommer des produits sucrés occasionnellement en petite quantité à la place du pain ou des fruits.



Évitez les boissons sucrées (sodas, jus de fruits, sirops, thés et cafés sucrés, eaux aromatisées sucrées...). Vous pouvez les remplacer par de l'eau, des boissons chaudes non sucrées ou en quantité modérée des sodas light.



Le contrôle de votre poids est primordial. **Limitez les graisses** : huile, beurre, fromage, charcuterie, friture, certaines viandes...



Ne faites pas de régime trop restrictif même si vous êtes en surpoids, votre alimentation doit assurer les besoins liés à la grossesse.



EXEMPLE DE PLAN ALIMENTAIRE GESTATIONNEL

Voici un exemple de plan alimentaire gestationnel, ces conseils doivent être précisés, en particulier les quantités, par la diététicienne et le médecin en fonction de vos habitudes alimentaires et de l'équilibre de votre glycémie.



PETIT-DÉJEUNER

PEU DE PAIN



UNE BOISSON SANS SUCRE



BEURRE



UN PRODUIT LAITIER



DÉJEUNER ET DINER

CRAUTES



VIANDE, POISSON OU ŒUF



LÉGUMES VERTS



2 PORTIONS DE FÉCULENTS



OU

UNE PORTION DE FÉCULENTS + UN PEU DE PAIN



UN PRODUIT LAITIER AIGRE



N'OUBLIEZ PAS !

*Après l'accouchement,
l'équilibre de votre alimentation
reste primordial en prévention
du diabète de type 2.*

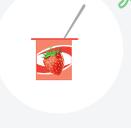
EXEMPLE DE COLLATION

UN PRODUIT LAITIER ET UN FRUIT



OU

UN YAOURT AUX FRUITS



INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES :

NOTES :

*Cette page vous est réservée,
notez toutes vos questions
à poser lors de votre prochain rendez-vous*



Ce document a été élaboré en partenariat
avec l'équipe d'éducation thérapeutique
du service de diabétologie de l'hôpital Lariboisière



- Conception graphique : Sabine BERTRAND - Madame Créa - Crédit photo : Freepik pour quelques éléments

sanofi