

Le diabète gestationnel

Conseils nutritionnels



CONTENU

1	Qu'est-ce que le diabète gestationnel?	3
2	Glucides et graisses	3
3	Besoin en énergie (moyen) et prise de poids	4
4	Recommandations alimentaires	6
5	Listériose et toxoplasmose	13
6	Activité physique	14
7	Après la grossesse	14
	Aperçu des produits laitiers sans sucres ajoutés	15
	Contact	19

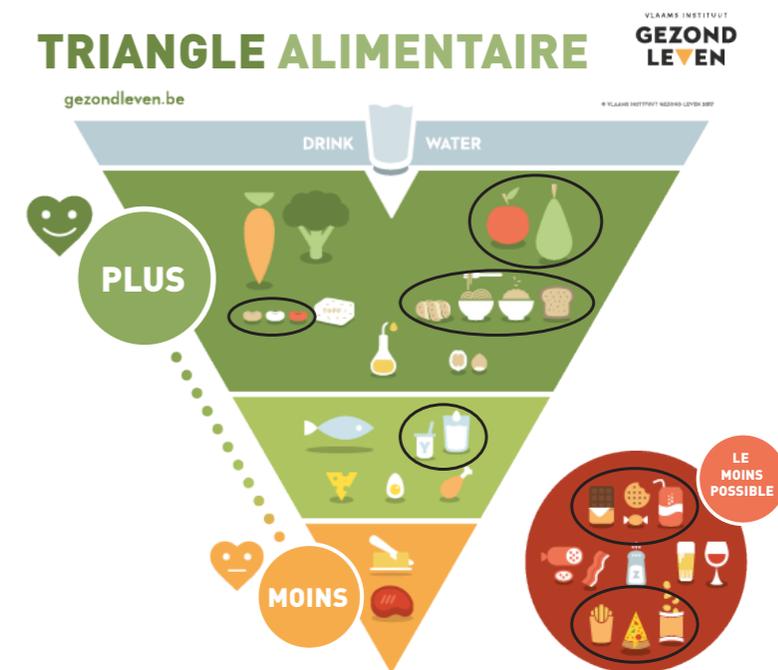
1 Qu'est-ce que le diabète gestationnel?

Pendant la grossesse, la production des hormones de grossesse peut déranger le fonctionnement normal du pancréas de telle manière qu'une augmentation du sucre dans le sang peut survenir. Dans ce cas, nous parlons de diabète gestationnel. Cela arrive le plus souvent dans la deuxième moitié de la grossesse. Des changements dans l'alimentation sont souvent suffisants pour contrôler le diabète gestationnel, mais des médicaments sont parfois nécessaires.

2 Glucides et graisses

Les glucides sont des composants alimentaires qui font augmenter le taux de sucre dans le sang. Dans le triangle alimentaire sur la droite, les aliments contenant des glucides sont encadrés :

- **l'amidon** dans les produits céréaliers, les pommes de terre, le riz, les pâtes et les légumineuses
- **le sucre de fruits ou fructose** dans les fruits
- **le sucre du lait ou lactose** dans les produits laitiers
- **les sucres ajoutés** dans les produits sucrés



Vous n'êtes pas obligée d'éviter de manger des aliments qui contiennent des glucides pendant votre grossesse si vous avez du diabète gestationnel. Les sources de glucides dans le triangle alimentaire contiennent également d'autres nutriments importants tels que des fibres, des vitamines et des minéraux. Une bonne répartition des glucides tout au long de la journée est souvent suffisante pour maintenir la glycémie sous contrôle. Vous pouvez y parvenir en faisant trois repas principaux et deux à trois collations, répartis dans la journée. Les sources de glucides qui se trouvent dans le groupe restant (gâteau, bonbons, chocolat, chips, etc.) doivent être évitées autant que possible.

D'autres aliments, tels que les légumes, les graisses, le fromage, la viande, le poisson et les œufs contiennent peu ou pas de glucides. Les variétés maigres et les variétés riches en matières grasses de ces aliments n'affectent pas la glycémie.

3 Besoin en énergie (moyen) et prise de poids pendant la grossesse

Les besoins énergétiques d'une femme enceinte varient de 1800 à 2500 kcal/jour et dépendent de son IMC (indice de masse corporelle) et de son niveau d'activité. La quantité d'énergie supplémentaire dont une femme a besoin varie également en fonction du stade de la grossesse. Le tableau suivant donne une indication du nombre de kcal supplémentaires pouvant être nécessaires:

Stade de la grossesse	Quantité d'énergie supplémentaire
Trimestre 1	Rien – 70 kcal/jour
Trimestre 2	260 – 340 kcal/jour
Trimestre 3	452 – 500 kcal/jour



La prise de poids acceptable pendant la grossesse dépend de l'IMC avant la grossesse:

- Avec un IMC < 18,5 (insuffisance pondérale), une prise de poids de 12,5 à 18 kg est acceptable.
- Avec un IMC compris entre 18,5 et 24,9 (normal) une prise de poids de 11 à 16 kg est acceptable.
- Avec un IMC compris entre 25 et 29,9 (surpoids) une prise de poids de 7 à 11 kg est acceptable.
- Avec un IMC > 30 (obésité), un gain de poids de 5 kg maximum est acceptable

IMC avant la grossesse	Prise de poids
Insuffisance pondérale: < 18,5	12,5 – 18 kg
Normal: 18,5 – 24,9	11,5 – 16 kg
Surpoids: 25 – 29,9	7 - 11,5 kg
Obésité: > 30	Max. 5 kg

4 Recommandations alimentaires

Les recommandations ci-dessous visent à limiter les sucres dans l'alimentation, afin d'éviter les pics élevés de glycémie autant que possible.

ÉVITEZ LES BOISSONS SUCRÉES

Abstenez-vous d'ajouter du sucre dans le café ou le thé. L'ajout de miel ou de sirops dans les boissons peut également entraîner une augmentation rapide de la glycémie et doit donc être évité. Évitez les sodas, tous les types de jus de fruits (même fraîchement pressés), le lait chocolaté, le babeurre sucré, les yaourts à boire sucrés, les boissons au soja sucrées ...

- Choisissez du lait entier ou demi-écrémé, du babeurre non sucré et des boissons au soja non sucrées.
- Vous pouvez préparer du lait chocolaté vous-même avec du cacao en poudre pur et un édulcorant ou avec du Cankao de la marque Canderel.
- Limitez votre consommation de sodas light et zéro à 1 par jour maximum.



LIMITEZ LA CONSOMMATION DE BISCUITS, DE BONBONS ET DE PÂTISSERIES

Évitez de manger des bonbons, des caramels, des gommes aux fruits ... Choisissez un biscuit ou un petit morceau de chocolat au maximum une fois par jour.

- Vous n'êtes pas obligée d'acheter des biscuits spéciaux sans sucre. Ils influenceront tout de même votre taux de sucre dans le sang en raison de la farine (= amidon) qu'ils contiennent. Ce qui est beaucoup plus important est la portion que vous prenez. Alors choisissez un biscuit sec ordinaire et veillez à en limiter la portion à 20 g maximum.
- Exemples de biscuits secs que vous pouvez choisir : 2 biscuits Maria, 2 biscuits Petit Beurre, 3 boudoirs, 1 tranche de pain d'épices sans sucre perlé, 1 Prince, 1 madeleine, 1 biscuit digestif, (ex: Lotus), 2 petits biscuits spéculoos ...
- Si vous mangez plusieurs biscuits d'un même paquet (par ex. 2 ou 3), votre taux de sucre dans le sang augmentera trop. Essayez donc d'avoir la discipline de choisir un seul biscuit: 1 biscuit Betterfood, 1 biscuit Vitabis, 1 biscuit Grany, 1 biscuit Sultana ...
- Vous pouvez remplacer un biscuit par un petit morceau de chocolat au lait ou noir (25 g), par exemple: 2 mignonettes de Côte d'Or.
- Vous pouvez aussi choisir du chocolat sans sucre, car il aura peu d'influence sur votre taux de sucre dans le sang, par exemple du chocolat avec du tagatasse (Damhert).
- Évitez autant que possible de manger des gâteaux et des pâtisseries.

CONSOMMEZ DES ALTERNATIVES AUX GARNITURES SUCRÉES SUR VOTRE TARTINE

Les garnitures sucrées telles que le miel, le sirop, le chocolat et la confiture feront augmenter rapidement votre taux de sucre dans le sang et ne sont pas recommandées.

- En supermarché, vous pouvez trouver de la confiture et du chocolat avec moins de sucres ajoutés ou même sans sucres ajoutés:
 - Chocolat: Balade
 - Confiture: Effi, Enjoy Materne, Tutti frutti (Delhaize), Tamara light (Aldi), Boni light (Colruyt), Stylesse (Carrefour), Confiture Damhert Pur fruit
- Les beurres de noix tels que le beurre de cacahuète, le beurre d'amande ou le beurre de noix 100 % (mélange de noix) contiennent peu de glucides et n'ont donc que très peu d'influence sur votre taux de sucre. Remarque: ils contiennent beaucoup de (bonnes) graisses et fournissent donc plus d'énergie.
- Les spéculoos et le pain d'épices affecteront toujours la glycémie, y compris les variétés sur le marché qui indiquent 'moins de sucre / sans sucre'. Alors ne prenez qu'une petite portion: maximum 1 tranche de pain d'épices sans sucre perlé ou 2 petits biscuits spéculoos par repas. La préférence est donnée à la tranche de pain d'épices, car elle contient plus de fibres qu'un biscuit spéculoos.
- Conseil: étalez toujours une portion de matière grasse (margarine) sur votre tartine (sauf si vous mangez du beurre de noix en garniture). Les sucres des garnitures sucrées seront alors absorbés plus lentement dans le sang.

CONSOMMEZ DES ALTERNATIVES AUX PRODUITS LAITIERS SUCRÉS

Les produits laitiers (yaourt, fromage cottage, lait et babeurre) contiennent des protéines, des vitamines et des minéraux tels que le calcium et sont des éléments importants d'une alimentation saine. Des sucres sont souvent ajoutés au yaourt, pudding et autres desserts lactés. Au dos de cette brochure (p. 15), vous trouverez une liste d'exemples possibles.

LES FRUITS

Les fruits contiennent naturellement des sucres (fructose) mais sont indispensables pour votre santé en raison de leurs nombreux fibres et vitamines. Ce sont ces fibres qui assurent l'absorption plus lente des sucres dans le sang. Il est recommandé de manger 2 portions de fruits, réparties sur la journée. Aucun fruit n'est interdit. Cependant, pour les fruits qui contiennent plus de sucres (comme la banane, le raisin, etc.) la taille de la portion doit être plus petite.

Une portion de fruit équivaut à:

- 200 à 250 g de fraises (= ½ barquette), myrtilles, mûres, cassis, framboises, groseilles rouges, pastèque, melon Galia
- 170g de pamplemousse (1 pièce)
- 125 à 150 g pomme (1 moyenne), 1 gros kiwi, poire (1 petite), orange (1 pièce), melon de Cavaillon, mandarine (2 petites), nectarine (1 pièce), pêche (1 pièce), abricots (3 pièces), fruit de la passion (4 pièces), prune (2 pièces)
- 100 g d'ananas (2 à 3 tranches), raisins rouges et blancs (10 pièces), cerises (15 pièces), litchis (8 pièces), mangue (une moitié), figue fraîche
- 70 g de banane (= une moitié)
- Si vous choisissez des fruits en conserve ou en bocaux, il est préférable d'éviter ceux en sirop. Choisissez des fruits dans leur propre jus ou des fruits dans un sirop léger et abstenez-vous absolument de boire le jus de la conserve ou du bocal.



LE PAIN

Le pain contient également des glucides (principalement de l'amidon) qui affectent votre taux de sucre. Cependant, il contient aussi des fibres et d'autres vitamines et minéraux. C'est pour cette raison que le pain est indispensable dans votre alimentation.

- Gardez de préférence le même nombre de tranches de pain à chaque repas. Cela causera moins de fluctuations dans votre glycémie.
- La préférence est donnée aux pains complets. Ceux-ci font moins augmenter le taux de sucre que le pain blanc.
- Si vous souhaitez manger un pistolet pendant le week-end, sachez qu'1 pistolet contient la même quantité de glucides que 2 tranches de pain. Essayez de limiter les gâteaux au beurre (croissants, gâteaux au chocolat, gâteau aux raisins secs) à une seule pièce et mangez une tranche de pain complet avec des garnitures non sucrées.



POMMES DE TERRE, PÂTES ET RIZ

Les pommes de terre bouillies sont préférées, car elles contiennent plus de fibres et elles entraîneront une augmentation plus lente de votre taux de sucre dans le sang. Avec les frites, les pâtes (par exemple les spaghettis) et le riz, on a souvent une tendance à prendre une plus grande portion, ce qui cause une augmentation plus élevée de la glycémie. Une portion de pâtes et de riz apporte également deux fois plus de glucides que la même quantité de pommes de terre.

Il est conseillé d'opter pour des pâtes de blé entier ou du riz brun (ou zilvervliesrijst), car ces aliments contiennent plus de fibres. Si vous vous tenez aux portions suivantes, l'influence sur votre glycémie sera toujours comparable. En effet, ces portions contiennent toutes à peu près la même quantité de glucides.

- g de pommes de terre bouillies
- g de purée
- g pâtes/riz non cuits → g de pâtes cuites/riz cuit
- g de frites

COLLATIONS PAUVRES EN GLUCIDES

Vous pouvez manger les aliments suivants entre les repas sans affecter votre taux de sucre:

- Légumes (bien lavés) : salade, concombres, tomates, radis, carottes... avec vinaigrette si vous le souhaitez.
- Soupe de légumes frais (sans vermicelles, pommes de terre, croûtons)
- Avocat (éventuellement avec vinaigrette)
- Cubes de fromage, viande (attention si vous êtes en surpoids)
- Noix non salées (sans croûte croustillante autour)
- Olives

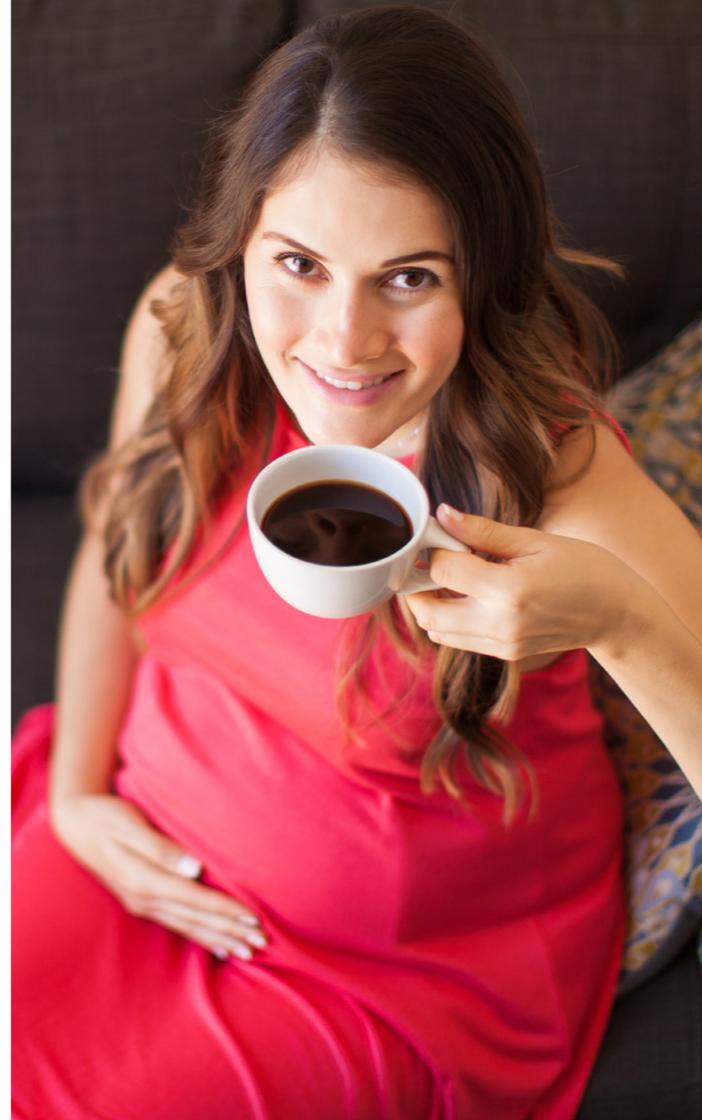


ÉDULCORANTS ET PRODUITS ALLÉGÉS

Les produits allégés, autres que les produits désignés 'allégés' ou 'light' en raison d'un remplacement du sucre par des édulcorants, peuvent être consommés sans aucun problème pendant la grossesse. C'est le cas notamment des fromages allégés et de la crème légère. Ce sont des aliments qui contiennent moins de matières grasses et qui ont donc obtenu la désignation 'allégé' ou 'léger'. Si, avant votre grossesse, vous ne consommiez pas ces produits, il est inutile de changer vos habitudes. Veuillez noter qu'une consommation simultanée d'aliments riches en graisses et en sucre peut entraîner un pic glycémique plus long et plus élevé.

CAFÉINE

La caféine traverse le placenta et peut ainsi avoir des effets néfastes sur le fœtus. Trop de caféine (plus de quatre tasses de café par jour) augmente le risque pour le bébé d'avoir un poids faible à la naissance. Essayez donc de limiter les boissons caféinées à deux tasses par jour. Les sources de caféine sont notamment le café, le thé, le cacao, le cola (light/zéro) et les boissons énergisantes.



5 Listériose et toxoplasmose

La **LISTÉRIOSE** est une maladie infectieuse causée par la bactérie *listeria monocytogenes*. Elle peut entraîner une fausse couche, une naissance prématurée ou la mort du fœtus.

Il est recommandé de faire particulièrement attention aux points suivants dans votre alimentation:

- Les crudités et les herbes fraîches doivent toujours être bien lavées.
- La viande crue n'est pas recommandée.
- Poissons et crustacés : les poissons crus ou fumés à froid comme le saumon fumé, le hareng et les crustacés comme les huîtres comportent un risque de listériose.
- Ne consommez pas de lait cru.
- Sur le fromage préemballé, l'étiquette indique presque toujours s'il est fabriqué à partir de lait cru ou de lait pasteurisé. Les fromages à pâte molle au lait cru sont à éviter. Les fromages fabriqués à partir de lait pasteurisé sont autorisés. Alors regardez toujours l'emballage!

La **TOXOPLASMOSE** est également une maladie infectieuse. Elle est causée par un parasite, à savoir le *toxoplasma gondii*. Les conséquences possibles sont une fausse couche et des anomalies graves chez l'enfant. Si vous avez été en contact avec la toxoplasmose avant la grossesse, vous êtes immunisée.

Si vous n'êtes pas encore immunisée, vous devez faire attention aux points suivants dans votre alimentation:

- Ne consommez pas de viande crue ou mi-cuite.
- Les crudités et les herbes fraîches doivent toujours être bien lavées.
- Assurez-vous que les aliments sont bien chauffés.



6 Activité physique

Il est recommandé, dans l'heure qui suit chaque repas principal, de faire de l'exercice pendant 15 minutes (par exemple marcher, faire du vélo et nager). L'activité physique garantit une meilleure absorption des glucides du sang par les cellules, ce qui évite les pics de sucre élevés après les repas.

7 Après la grossesse

Les femmes souffrant de diabète gestationnel sont plus à risque de développer un diabète après leur grossesse. Nous recommandons donc de maintenir une alimentation saine et de continuer à faire suffisamment d'exercice après la grossesse, afin de réduire le risque à long terme d'évolution vers un diabète de type 2. Trois à six mois après l'accouchement, il est important de réaliser un test HGPO / test de sucre. Ensuite, il est recommandé de consulter votre médecin de famille une fois par an pour une prise de sang, afin de détecter une éventuelle évolution vers un diabète de type 2.

Nous vous conseillons vivement de vous inscrire au 'Project Zoet Zwanger' (www.zoetzwanger.diabetes.be). Ce projet est soutenu par la Ligue du diabète (Diabetes Liga) et se concentre sur la prévention et la détection précoce du diabète. Après l'enregistrement, vous recevrez un rappel trois mois après la naissance pour effectuer un test de glycémie à jeun, puis annuellement. Votre médecin généraliste sera également informé et décidera du suivi. Au cours des deux ans suivant l'accouchement, vous recevrez six bulletins d'information.

APERÇU DES PRODUITS LAITIERS SANS SUCRES AJOUTÉS



Recommandations générales

- 'Allégé en matière grasse' ou '0% de matière grasse' ne signifie pas automatiquement 'sans sucres ajoutés'. Par conséquent, regardez toujours le tableau des valeurs nutritionnelles sur l'emballage.
- Choisissez des yaourts avec un maximum de 7 g de glucides pour 100 g.
- Limitez la portion à 150 g.
- Si vous êtes en surpoids, il est préférable de choisir des yaourts allégés en matière grasse et non sucrés au lieu de yaourts entiers non sucrés.



Exemples

Dans les pages suivantes, vous trouverez quelques exemples qui respectent ces recommandations.

YAOURTS AUX FRUITS

- Vitalinea (Delhaize, Colruyt, Carrefour)
- Milsani 0% de matière grasse sans sucres ajoutés (Aldi)
- Yaourt à la grecque Optimel: café, vanille, framboise, ... (Albert Heijn)
- Light & Free Danone (Colruyt, Delhaize, Carrefour)
- Yaourt aux fruits Boni 0% de matière grasse avec édulcorants (Colruyt)



YAOURTS NATURELS ALLÉGÉS EN MATIÈRE GRASSE

- Yaourt nature Milsani (Aldi)
- Yaourt brassé Milbona (Lidl)
- Inex allégé en matière grasse, non sucré



FROMAGE FRAIS ALLÉGÉ EN MATIÈRE GRASSE

- Fromage frais Boni 0% de matière grasse avec édulcorants (Colruyt)



YAOURTS À LA GRECQUE MAIGRES/DEMI-ÉCRÉMÉS

- Yaourt nature à la grecque Optimel (Albert Heijn)
- Yaourt à la grecque Boni allégé en matière grasse (Colruyt)



YAOURTS SKYR ALLÉGÉS EN MATIÈRE GRASSE (riches en protéines)

- Skyr nature / arôme fruit avec édulcorant (Lidl)
- Skyr Light & Free Danone
- Skyr Carrefour



YAOURTS, YAOURTS À LA GRECQUE ET FROMAGE FRAIS ENTIERS (déconseillé en cas de surpoids)

- Yaourt à la grecque Nestlé Yaos (Colruyt, Delhaize, Carrefour)
- Oikos (Colruyt, Delhaize, Carrefour)
- Pur Natur



ALPRO SOJA

- Nature aux amandes, Nature à la noix de coco
- Nature 'Sans Sucres', Nature
- Alpro soja plus de fruits 'sans sucres ajoutés'



Contact

Si vous avez des inquiétudes ou si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à nous contacter.

➤ Diététiciens de l'équipe diabète

Tél.: 09 246 13 46

diabetes.dietisten@azmmsj.be

➤ Secrétariat endocrinologie / équipe diabète (8h -18h)

Tél.: 09 246 89 00

secretariaat.endocrinologie@azmmsj.be

Rendez-vous également sur notre site Web pour plus d'informations sur le diabète gestationnel et notre équipe diabète.



Scan me





Cette brochure est imprimée sur du papier maxioffset provenant de forêts gérées durablement.

SUIVEZ-NOUS ÉGALEMENT SUR:



Buitenring Sint-Denijs 30, 9000 Gent | 09 246 46 46 | www.mariamiddelares.be | info@azmmsj.be

AZ Maria Middelares ASBL et ses médecins ont apporté le plus grand soin à la réalisation de cette brochure d'information. Toutefois, son contenu est général et indicatif. Cette brochure ne couvre pas tous les aspects médicaux et ne remplace pas la consultation avec votre médecin. AZ Maria Middelares, son personnel et ses médecins déclinent toute responsabilité en cas d'éventuelles erreurs, lacunes ou informations incomplètes dans cette brochure.

SAP 24062 - février 2022