

# Recommandations alimentaires pour les femmes atteintes de diabète sucré gestationnel

Le diabète sucré gestationnel (DSG) peut survenir pendant la grossesse, alors que les taux d'hormones dans votre corps changent. Ces changements affectent la façon dont votre corps gère le glucose (sucre). Le DSG empêche votre corps de contrôler efficacement votre glycémie et augmente le risque de développer plus tard le diabète de type 2 et d'autres problèmes de santé.

Une alimentation saine et équilibrée, la gestion de votre poids et l'activité physique peuvent aider à contrôler votre glycémie et vous donner, à votre bébé et à vous, les éléments nutritifs dont vous avez besoin pour une grossesse en santé.

Demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous aiguiller vers une clinique du diabète dans votre communauté. Le diététiste et le reste de l'équipe de soins de santé vous y aideront à planifier une alimentation saine qui vous convienne et à avoir une grossesse saine. L'information que présente ce document peut vous aider à commencer.



## Étape par étape

Prenez des repas et des collations réguliers et équilibrés.

- 1 Prenez trois repas et trois collations à intervalles réguliers tout au long de la journée.
- 1 Incluez au moins trois groupes d'aliments dans chaque repas et deux groupes d'aliments dans chaque collation.
- 1 Prenez l'une de vos collations à l'heure du coucher.
- 1 Consultez nos Ressources supplémentaires pour découvrir un exemple de plan de repas.

Une alimentation équilibrée contient des aliments riches en glucides, en

protéines et en graisses saines. Les glucides augmentent votre taux de glucose dans le sang. Continuez votre lecture pour savoir quels glucides sont le choix le plus sain pour vous.

Les glucides sont présents dans les produits céréaliers, les fruits et jus de fruits, certains légumes, le lait et ses substituts, les haricots secs, les pois et les lentilles et les aliments tels que les gâteaux, les biscuits, les pavés, les bonbons et les boissons sucrées.

- | Choisissez des sources de glucides riches en fibres, comme les pains et céréales à grains entiers, les haricots, les pois et les lentilles secs. Les fibres ralentissent l'absorption des glucides dans le sang.
- | Préférez les légumes et les fruits aux jus.
- | Choisissez autant que possible des aliments à l'indice glycémique (IG) faible. Les aliments à IG faible accroissent la glycémie à un taux plus lent que les aliments à IG élevé. Consultez nos Ressources supplémentaires pour plus de détails sur l'IG.
- | Consultez le tableau ci-dessous pour des recommandations d'aliments riches en glucides.
  - | Tous les types de glucides, sauf les fibres, augmentent votre glycémie.
  - | Votre corps se sert du glucose pour vous donner de l'énergie, à votre bébé et à vous.

Ajoutez à vos repas et collations des aliments qui contiennent des protéines et de petites quantités de graisses saines. Les protéines et les graisses ralentissent l'absorption des glucides dans votre sang.

- | Choisissez des sources de protéines qui sont pauvres en gras. Consultez le tableau ci-dessous pour découvrir des recommandations d'aliments riches en protéines.
  - | La plupart des aliments riches en protéines ne font pas augmenter votre glycémie, car ils ne contiennent que peu ou pas de glucides.
- | Préférez les graisses insaturées aux graisses saturées ou aux acides gras trans. Consultez le tableau ci-dessous pour découvrir des recommandations de graisses et d'huiles.
  - | La graisse n'augmente pas votre glycémie, car elle ne contient pas de glucides. Les graisses insaturées sont le type de graisse

le plus sain.

### Sources de glucides, de protéines et de graisses recommandées

<i>Aliments riches en glucides recommandés</i>	<i>Aliments riches en protéines recommandés</i>	<i>Graisses et huiles recommandées</i>
<p>pains, pâtes et céréales à grains entiers</p> <p>riz brun ou sauvage</p> <p>grains entiers comme le quinoa, l'orge ou le boulgour</p> <p>igname, patate douce</p> <p>lait</p> <p>yaourt</p> <p>fruit</p> <p>haricots, pois et lentilles secs (également une source de protéines)</p>	<p>coupes maigres de poulet, de bœuf, de porc</p> <p>poisson</p> <p>tofu</p> <p>œufs</p> <p>fromage faible en gras (20 % MG ou moins, fromage cottage)</p> <p>noix et graines non salées, beurres de noix (également une source de graisses saines)</p>	<p>huiles végétales (canola, olive, soja)</p> <p>margarine non hydrogénée</p> <p>avocat</p>

Les aliments qui n'auront aucun effet sur votre taux de glycémie comprennent :

- | l'eau;
- | la plupart des légumes;
- | les herbes et assaisonnements;
- | la moutarde;
- | le vinaigre.

Limitez votre consommation d'aliments riches en sucre, en gras ou en sel.

- | Ces aliments comprennent les biscuits, les gâteaux, les beignets, le chocolat, la crème glacée, les croustilles et les aliments frits.
- | Si vous choisissez de consommer ces aliments, n'en prenez que de petites portions ou réservez-les pour les occasions spéciales.

Limitez votre consommation de boissons comme les jus de fruits 100 %, les sodas et les autres boissons sucrées (cafés et thés sucrés, cocktails, punchs et autres boissons sucrées).

- | Buvez de l'eau quand vous avez soif.
- | Le lait faible en gras (lait écrémé ou 1 %) est aussi un choix sain.
- | Le thé et le café ne présentent aucun danger durant la grossesse.
  - | Consultez nos Ressources supplémentaires pour obtenir des renseignements sur la consommation de caféine et de tisanes pendant la grossesse.

Continuez à suivre nos [Recommandations alimentaires générales pour les femmes enceintes](#).

### Autres considérations

Si vous mangez ou buvez des aliments ou des boissons à base d'édulcorants de synthèse, faites-le avec modération, afin qu'ils ne remplacent pas des aliments ou des boissons plus nutritifs.

Prenez une multivitamine quotidienne qui contient :

- | 0,4 mg (400 mcg) d'acide folique (ne pas prendre plus de 1 mg (1 000 mcg) d'acide folique par jour);
- | de 16 à 20 mg de fer;
- | de la vitamine B12.

L'activité physique quotidienne, comme la marche rapide, aide à contrôler la glycémie, surtout après les repas.

- | Vérifiez auprès de votre fournisseur de soins de santé ou de votre éducateur sur le diabète avant de commencer un nouveau plan d'activité physique.



## Pour aller plus loin

Pour de plus amples renseignements sur la sécurité alimentaire et l'alimentation saine pendant la grossesse, visitez nos pages web sur l'[alimentation saine](#) :

- | [La salubrité des aliments pendant la grossesse](#)
- | [Recommandations alimentaires pendant la grossesse](#)

Association canadienne du diabète

- | [L'indice glycémique](#)
- | [Sucres et édulcorants](#)

[Directives canadiennes en matière d'activité physique](#)

Santé Canada, [Guide alimentaire canadien](#)

*Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.*



## Notes

Distribué par:

Dietitian Services [Services de diététisme] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) ou composez le 8-1-1 (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.

