



Alimentation en cas de grossesse & taux de sucre élevés



azdelta

Uw ziekenhuis.

Contenu

1. Qu'est-ce que le diabète de grossesse ?	3
2. Quels sont les facteurs de risque ?	4
3. Alimentation & diabète de grossesse	4
4. Édulcorants	8
5. La pyramide alimentaire	9
6. Listéria	10
7. Toxoplasmose	11
8. Liste des aliments	12
9. Quid en cas d'hypoglycémie ?	26
10. Prévention du diabète de type 2	26

© AZ Delta

Deze uitgave mag in zijn geheel noch gedeeltelijk worden gekopieerd, of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Chère patiente,

Un diabète de grossesse vous a été diagnostiqué lors d'un contrôle récent. Au travers de cette brochure, notre volonté est de vous informer sur les modifications que vous pouvez apporter à votre alimentation pour améliorer votre taux de sucre dans le sang. Bien entendu, vous obtiendrez des informations plus détaillées auprès de votre diététicien(ne). Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à nous contacter.

L'équipe de diététiciens

1

Qu'est-ce que le diabète de grossesse ?

Une patiente développe un diabète de grossesse ou gestationnel lorsqu'elle présente un taux de glucose sanguin (quantité de sucre dans le sang) élevé au cours de sa grossesse. Ce phénomène survient principalement dans la seconde moitié de la grossesse et est induit par un besoin accru en insuline.

Pendant la grossesse, le placenta produit des hormones qui passent dans la circulation sanguine et perturbent l'absorption de l'insuline par le corps. Le glucose qui s'accumule alors dans la circulation sanguine de la mère peut franchir la barrière placentaire et toucher le bébé. Si aucun traitement n'est mis en place, cela pourrait entraîner un poids trop élevé à la naissance (macrosomie) et un taux de sucre sanguin trop faible (hypoglycémie) chez le nourrisson.

Entre la 24^e et la 28^e semaine de la grossesse, on pratique un contrôle de screening pour détecter le diabète gestationnel.



Si vous présentez effectivement un diabète de grossesse, nous essayons alors de ramener votre taux de glucose sanguin aux valeurs suivantes :

- à jeun < 95 mg/dl
- 1 heure après le repas (= valeur postprandiale) < 140 mg/dl

2

Quels sont les facteurs de risque ?

Certaines femmes présentent un risque accru de développement d'un diabète gestationnel, en l'occurrence :

- les femmes ayant des antécédents de diabète de grossesse
- les femmes ayant déjà eu un bébé présentant un poids élevé à la naissance
- les femmes en surcharge pondérale
- les femmes dont un membre de la famille au premier degré présente un diabète de type 2
- les femmes présentant des troubles de l'équilibre glycémique ou du métabolisme des graisses
- les femmes d'origine hindoue, asiatique, marocaine ou turque

3

Alimentation & diabète de grossesse

Les principes alimentaires de base d'une personne atteinte d'un diabète de grossesse sont ceux d'une alimentation saine.

En fonction de ce que vous avez l'habitude de manger et de boire, votre diététicien(ne) abordera avec vous la manière de repenser votre alimentation. L'accent sera mis sur les glucides et les graisses dans votre alimentation.

Répartissez uniformément vos prises d'aliments sur toute la journée

Il est essentiel de manger avec régularité. Prenez chaque jour trois repas principaux entrecoupés éventuellement de trois collations. Ainsi, vous répartirez la prise de vos glucides sur l'ensemble de la journée. Les glucides sont un nom générique qui regroupe l'amidon, le sucre de lait (lactose), le sucre de fruits (fructose), le sucre ordinaire et le sucre de raisin. Si vous absorbez trop de glucides en une fois, tout est transformé en glucose et le corps a besoin de beaucoup d'insuline pour transporter ce dernier jusqu'aux cellules. En temps ordinaire, cela ne pose pas de problème, mais dans votre état actuel, le pancréas n'est pas en mesure de produire immédiatement la quantité d'insuline nécessaire. Le glucose reste donc dans le sang, ce qui entraîne un taux de glucose sanguin trop élevé.

Limitez l'usage de sucre et de produits sucrés

N'ajoutez pas de sucre à votre café/thé (voir la rubrique Édulcorants) et ne buvez pas de boissons rafraîchissantes (soft). Le jus de fruits contient lui aussi, par nature, énormément de fructose. Être parcimonieuse avec le sucre implique aussi que vous réduisiez votre consommation de produits très sucrés, comme les biscuits, les bonbons, les pâtisseries, et cetera. En concertation avec votre diététicien(ne), vous pouvez convenir de certaines quantités à respecter au cas par cas.

Consommez suffisamment de fibres alimentaires

Ces dernières jouent un rôle important dans notre alimentation.

- **Les fibres solubles** exercent une influence favorable sur le

glucose sanguin et le taux de cholestérol dans le sang ; on les trouve dans les légumes, les fruits, les pommes de terre et les légumineuses.

- **Les fibres non solubles** exercent une influence favorable sur le transit intestinal ; on les trouve dans l'amidon de blé et les produits à base de céréales complètes.

Limitez la consommation de graisses, surtout saturées

Il n'est bon pour personne de manger trop gras, en particulier lorsqu'il s'agit de graisses saturées.

- **Les graisses insaturées** sont des « graisses plus saines » Elles peuvent aider à abaisser le taux de cholestérol sanguin ou à le maintenir à un niveau peu élevé. Si vous avez le choix, optez pour des graisses présentant une teneur élevée en acides gras insaturés. Ces derniers présentent une structure plutôt molle et fluide. On les trouve dans les aliments végétaux et le poisson.
- **Graisses saturées**
Celles-ci stimulent la formation de cholestérol dans le corps et en augmentent donc le taux. Il est important de limiter les graisses saturées. Ces dernières présentent plutôt une texture solide.

Ayez la main légère avec le sel

Pendant votre grossesse, il est bon que vous maîtrisiez votre consommation de sel. Ce faisant, vous pouvez éventuellement vous prémunir contre l'hypertension artérielle. Ce n'est pas parce qu'elle est plus pauvre en sel que votre alimentation doit être moins savoureuse. Vous pouvez en effet recourir à d'autres exhausteurs de goût comme le poivre, la muscade, le clou de girofle, le curry ou encore des fines herbes, fraîches ou séchées.

Veillez à conserver une courbe de poids saine

Attachez-vous à garder votre prise de poids sous contrôle. Une petite partie de votre prise de poids provient de la formation de

graisse, qui est utilisée comme source énergétique de réserve pour l'allaitement. Si vous donnez le sein après l'accouchement, vous retrouverez plus rapidement votre poids de forme. Voici une synthèse retraçant la prise de poids idéale en fonction du BMI (Body Mass Index).

BMI (KG/M ²)	PRISE DE POIDS DURANT LA GROSSESSE
<25	11,5 - 16 kg
25 - 29,9	7 - 11,5 kg
>29,9	5 - 9 kg

Adoptez un style de vie sain

Outre l'adoption d'une alimentation saine, il existe encore d'autres facteurs importants sur lesquels vous pouvez agir pour entretenir votre santé. Faire régulièrement de l'exercice physique est bon pour tout le monde car il abaisse la tension artérielle, le taux de cholestérol et le taux de glucose sanguin. Durant votre grossesse, essayez donc de rester aussi active que possible. Nous vous conseillons une petite demi-heure de sport au quotidien. La marche rapide, l'utilisation des escaliers ou la pratique du vélo vous permettront aussi d'obtenir de bons résultats. Concertez-vous avec votre généraliste/gynécologue pour déterminer quelles activités vous pouvez pratiquer sans danger.

Tabac et alcool

- Essayez autant que possible d'éviter de consommer de l'alcool pendant votre grossesse. Il est acquis qu'une consommation d'alcool excessive durant la grossesse peut avoir des conséquences néfastes pour le bébé à naître.
- Il est également prouvé que le tabac est nocif pour le bébé. Les mères fumeuses donnent en général naissance à des enfants dont le poids corporel est plus faible. Il est donc judicieux de ne pas fumer pendant cette période. Mais vous

pouvez faire mieux encore, en arrêtant de fumer avant même d'être enceinte.

4

Édulcorants

Les édulcorants peuvent être utilisés pour remplacer le sucre.

- Le tagatose est un sucre naturel obtenu au départ du lactose. Cet édulcorant de table est disponible sous la marque Tagatose® (Damhert). C'est l'édulcorant le plus recommandé parce que c'est lui qui présente le moins d'effets néfastes.
- Le stévia est un édulcorant naturel dont le pouvoir sucrant est supérieur à celui du sucre. Il fournit une quantité d'énergie négligeable.

On peut subdiviser les autres édulcorants en deux groupes majeurs, en l'occurrence les édulcorants intensifs et les édulcorants extensifs. Limitez la consommation des édulcorants suivants.

Édulcorants intensifs

Ces édulcorants assurent un pouvoir sucrant sensiblement supérieur à celui du sucre ordinaire, de sorte qu'une plus petite portion suffit pour obtenir un goût sucré. Ils n'exercent aucune influence sur la glycémie et fournissent une quantité d'énergie négligeable.

On peut citer, à titre d'exemple:

- l'aspartame
- l'acésulfame K
- la saccharine
- le sucralose
- le cyclamate

Édulcorants extensifs

Ces édulcorants se caractérisent par un pouvoir sucrant un peu inférieur à celui du sucre ordinaire. Ils fournissent toutefois une certaine dose d'énergie et exercent une influence modérée sur le taux de glucose sanguin. Ils sont souvent utilisés en combinaison avec les édulcorants non énergétiques. Font partie de ce groupe de polyols : le sorbitol, le mannitol, l'isomaltitol, le maltitol, le lactitol, le xylitol et l'érythritol. En cas de consommation exagérée, ils peuvent provoquer des problèmes intestinaux.

Tenez compte du fait que les produits diététiques additionnés d'édulcorants peuvent malgré tout contenir des glucides. Mieux vaut donc en discuter avec votre diététicien(ne).

5

La pyramide alimentaire

Les conseils alimentaires prodigués à une personne présentant un dysfonctionnement glycémique s'inscrivent en fait dans la lignée d'une alimentation simple ordinaire. Il est important de ne pas sauter de repas et de bien répartir la prise des glucides dans le temps.

La pyramide alimentaire illustre la manière dont on peut composer une alimentation saine.

Plus le groupe est large, plus la quantité journalière dont nous avons besoin est importante. Veillez donc à varier suffisamment les aliments et restez attentive aux produits des groupes les plus étroits.



6 Listéria

Durant une grossesse, il est impératif d'éviter toute contamination à la listéria. Les conseils suivants sont donc d'application.

- Conservez les produits réfrigérés comme la charcuterie, et cetera, dans un réfrigérateur correctement réglé sur 4°C.
- Jetez les aliments périmés une fois que la date de conservabilité est dépassée ; mangez les aliments dans les trois jours qui suivent l'ouverture de l'emballage. Les salades de crudités réfrigérées et la salade prédécoupée peuvent être conservées un jour après l'ouverture (pour autant que vous soyez immunisée contre la toxoplasmose).
- Si vous réchauffez un plat, veillez à ce qu'il soit chaud à cœur. La listéria ne survit pas au-delà de 70°C (la cuisson à l'eau bouillante, la friture et la cuisson au grill tueront la

bactérie).

Évitez autant que possible les produits à risque suivants :

- fromages à pâte molle au lait cru.
La plupart des fromages sont pasteurisés et donc sûrs. Lorsqu'un fromage est fabriqué à partir de lait cru, cela doit être renseigné comme tel sur l'étiquette. Les fromages présentant le plus de risques sont ceux au lait cru qui ont subi une maturation, comme les bleus au lait cru (par exemple, le camembert au lait cru, le reblochon et le brie de Coulommiers). Le fromage blanc, le cottage cheese et les fromages à tartiner ont été chauffés et sont donc sûrs.
- les poissons fumés prêts à consommer comme le saumon fumé.
Comme les poissons fumés préemballés ont une durée de conservation à long terme, la listéria peut s'y multiplier jusqu'à atteindre des quantités nocives.
- les produits crus d'origine animale
comme la viande crue, les œufs, le lait, le poisson et les fruits de mer.

7 Toxoplasmose

En règle générale, la toxoplasmose est une infection inoffensive - sauf en cas de grossesse. Si vous avez déjà eu la toxoplasmose, vous possédez des anticorps et vous êtes protégée à vie.

Les conseils suivants sont de mise :

- ne mangez pas de viande crue (ou semi-cuite) et lavez-vous les mains après avoir touché de la viande crue
- si vous réchauffez un plat, veillez à ce qu'il soit chaud à cœur
- dans la mesure du possible, lavez et épluchez tous les légumes
- épluchez les fruits ou lavez-les avec soin
- portez des gants quand vous jardinez
- faites attention avec les chats ; demandez à votre partenaire de changer la litière



Liste des aliments

Eau

L'eau est essentielle pour une alimentation saine. Au total, notre corps a besoin de 2,5 litres de liquide. Comme nous en absorbons environ 1 litre par le biais de l'alimentation, il est donc recommandé d'en boire 1,5 litre supplémentaire chaque jour. L'eau peut être remplacée en partie par du café, du thé ou des boissons rafraîchissantes light. Le lait, le jus de fruits et la soupe fournissent également du liquide, mais ne sont pas classés dans le même groupe de l'eau parce qu'ils apportent aussi de nombreux autres nutriments.

AUTORISÉ	À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none"> • café, thé • bouillon dégraissé <p>Avec modération (max. 0,5 l) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • eau aromatisée (sans sucre) • eau additionnée de 0 % de sirop de sucre • boissons rafraîchissantes light ou zéro 	<ul style="list-style-type: none"> • eau aromatisée sucrée • eau additionnée de sirop/ grenadine • boissons rafraîchissantes • boissons énergisantes • boissons alcoolisées • bouillon ordinaire

Céréales et pommes de terre

Ce groupe constitue une part importante de n'importe quel repas. En font partie les pommes de terre et tous les types de produits à base de céréales comme le pain, les biscottes, les céréales pour petit-déjeuner, les liants, le riz et les pâtes. On privilégiera les produits complets (= non raffinés), qui contiennent davantage de fibres, de vitamines et de minéraux. Les glucides contribuent à une alimentation saine, mais jouent aussi un rôle important dans la régulation du glucose sanguin. Les glucides entraînent en effet une hausse du taux de glucose dans le sang. Il est donc important de veiller au type de glucides, à leur vitesse d'absorption, à leur quantité et à la répartition de leurs prises tout au long de la journée.

Les glucides lents sont absorbés lentement par le sang. Ils entraînent donc une hausse progressive du taux de glucose sanguin. Ces glucides sont essentiels pour la fourniture d'énergie, de vitamines, de minéraux et de fibres. Le pain gris ou complet, le riz ou les pâtes complètes, les pommes de terre et les légumes en sont d'importantes sources.

Les glucides rapides provoquent une augmentation rapide du taux de glucose sanguin et fournissent une quantité importante d'énergie. Cette forme de glucides se retrouve principalement dans les sucreries - bonbons, gâteaux, pâtisseries, boissons rafraîchissantes, jus de fruits. Il est donc préférable d'éviter ces produits riches en sucre.

AUTORISÉ	À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none"> • pain gris • pain de froment complet • pain complet • pain de seigle • pain multicéréales • knäckebröd gris/complet • galettes de riz complet • galettes de maïs • petit pain gris • pistolets gris/ multicéréales • baguette multicéréales • biscottes/toasts et cracottes complets <p>Avec modération sandwiches non sucrés</p>	<ul style="list-style-type: none"> • pain blanc • pain spécial/pain fantaisie • pain de luxe • craquelin • cramique • viennoiseries (croissant, couque au beurre, ...) • galettes de riz au chocolat • pistolets blancs • sandwiches • piccolo • baguette blanche • biscottes/toasts et cracottes blancs
<ul style="list-style-type: none"> • muesli sans sucre • céréales complètes pour petit-déjeuner • flocons d'avoine • flocons de blé 	<ul style="list-style-type: none"> • muesli croquant • céréales sucrées pour petit-déjeuner
<ul style="list-style-type: none"> • pommes de terre, cuites à l'eau, à la vapeur ou en chemise • purée de pommes de terre ordinaire (au lait écrémé ou demi-écrémé) <p>Avec modération pommes de terre rissolées, frites ou croquettes</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • pâtes complètes 	<ul style="list-style-type: none"> • pâtes blanches
<ul style="list-style-type: none"> • riz brun • riz non décortiqué 	<ul style="list-style-type: none"> • riz blanc • riz étuvé

AUTORISÉ	À ÉVITER
<p>Avec modération :</p> <ul style="list-style-type: none"> • maïzena • fécule de pommes de terre • pudding en poudre 	<ul style="list-style-type: none"> • tapioca • pudding instantané en poudre
<ul style="list-style-type: none"> • Ebly (grains de blé) • boulgour • couscous, brun et complet • quinoa • épeautre 	<ul style="list-style-type: none"> • couscous blanc

Légumes

Il est recommandé de manger quotidiennement 300 grammes de légumes répartis entre les différents repas. On peut ainsi consommer 200 grammes de légumes avec le repas chaud et 100 grammes de crudités avec le deuxième repas tartines. Il est très important de varier les aliments car chaque légume contient des vitamines et des minéraux différents.

AUTORISÉ	À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none"> • Tous les légumes frais crus/cuits à l'eau/à la vapeur/à l'étuvée évitez la sauce blanche (elle procure également des sucres via le lactose et le liant qu'elle contient) • tous les légumes surgelés sans ajout de sauce ni de crème • soupe de légumes frais, sans ajouts • jus de légumes <p>Avec modération</p> <ul style="list-style-type: none"> • légumes riches en glucides : légumineuses séchées, maïs, betterave rouge, potiron et petits pois • tous les légumes en conserve/bocal, sans ajout de sauce, de crème ni de sucre 	<ul style="list-style-type: none"> • légumes frais préparés en sauce • légumes surgelés en sauce et/ou à la crème • légumes en sauce provenant de conserves ou de bocaux • soupe à base de bouillon ordinaire • soupe prête à l'emploi en conserve, bocal, brique ou surgelée

Fruits

Il est recommandé de manger deux à trois fruits par jour, répartis sur toute la journée. Les fruits apportent des fibres, des vitamines, des minéraux et des glucides simples. Comme pour les légumes, il est également important de varier les diverses sortes de fruits. Les jus de fruits sont déconseillés. Ils contiennent moins de fibres qu'un fruit frais et l'on y a souvent ajouté un complément de sucre.

AUTORISÉ	À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none"> • tous les types de fruits frais • tous les types de fruits surgelés • fruits à coque (avec modération : noix de cajou et châtaignes) • olives <p>Avec modération</p> <ul style="list-style-type: none"> • fruits en conserve avec la mention « dans son jus », « à l'eau », « sans sucres ajoutés » • compotes de fruits faites maison (compote de pomme, de rhubarbe), sans ajout de sucre 	<ul style="list-style-type: none"> • fruits au sirop en conserve • fruits séchés, confits et glacés • noix glacées • noix d'apéritif • jus de fruits (jus multifruits, jus de pommes, jus de raisins, jus de canneberges, et cetera) • compote de fruits • smoothie

Lait et produits laitiers

Font partie de ce groupe le lait, le babeurre, le yaourt et le fromage. Les aliments de ce groupe fournissent des protéines, des vitamines B et du calcium. Le calcium est important pour les os. Il est recommandé de consommer trois à quatre verres de lait et une à deux tranches de fromage, de préférence du lait écrémé ou demi-écrémé et du fromage maigre ou allégé (20+ ou 30+). Les produits à base de soja enrichis en calcium sont également classés dans ce groupe. Les produits à base de soja contenant naturellement peu de calcium, il est important de bien veiller à choisir les sortes enrichies en calcium.

AUTORISÉ	À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none"> • lait écrémé ou demi-écrémé • poudre de lait écrémé • babeurre non sucré • lait chocolaté préparé au lait écrémé/demi-écrémé avec de la poudre de cacao noir ou non sucrée 	<ul style="list-style-type: none"> • lait entier • poudre de lait entier • babeurre sucré • lait chocolaté • crème • boissons lactées sucrées (lait aromatisé aux abricots, aux fraises, lait d'amande, lait de riz, lait d'avoine)

AUTORISÉ	À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none"> • yaourt maigre (et yaourt grec nature) non sucré • kéfir non sucré • fromage blanc maigre nature ou aux fruits, non sucré • pudding préparé à base de lait écrémé, de pudding en poudre et d'un édulcorant • crème light (max. 10 % de matière grasse) <p>Avec modération</p> <ul style="list-style-type: none"> • glace allégée (max. 1x/semaine) • yaourt maigre aux fruits avec 0 % de sucres ajoutés • yaourt maigre à boire avec 0 % de sucres ajoutés 	<ul style="list-style-type: none"> • yaourt (aux fruits) sucré • yaourt entier • yaourt à la grenadine • yaourt grec • fromage blanc sucré (aux fruits) • fromage blanc au lait entier (aux fruits) • produits préparés à base de lait entier • pudding prêt à l'emploi • riz sucré • flan • milkshake • crème fraîche • crème-glace
<ul style="list-style-type: none"> • boisson nature au soja, enrichie en calcium • boisson nature light au soja, enrichie en calcium • yaourt nature au soja, non sucré • pudding préparé à partir d'une boisson nature à base de soja enrichie en calcium (light), de pudding en poudre et d'un édulcorant 	<ul style="list-style-type: none"> • desserts à base de soja (vanille, chocolat, ...) • boisson aromatisée à base de soja (chocolat, vanille, fraises, ...)
<ul style="list-style-type: none"> • fromage maigre à tartiner et fromage • fromage blanc maigre, non sucré 	<ul style="list-style-type: none"> • fromage blanc sucré

Viande, poisson, œufs et produits de substitution

Une portion quotidienne de 150 grammes maximum de viande, de poisson ou de produits de substitution s'avère suffisante. Les aliments de ce groupe fournissent des protéines, des vitamines et des minéraux. La viande contient des graisses, essentiellement saturées. Il est donc important d'opter pour des types de viandes maigres. Les acides gras contenus dans le poisson présentent une composition plus saine que dans la viande. Tous les types de poissons, maigres ou gras, sont autorisés.

Les viandes et les poissons panés sont à éviter parce qu'ils contiennent plus de glucides et absorbent davantage les graisses. Si vous privilégiez les substituts de viande, choisissez plutôt des produits naturels. Les produits transformés comme les burgers végétariens contiennent davantage de glucides et de graisses.

AUTORISÉ	À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none"> • types de viandes maigres : • viande de bœuf (bifteck, rosbif, hamburger, ...), de cheval, de veau, de porc (rôti, filet, mignonnette), d'agneau • langue • volaille sans la peau • gibier • viande maigre surgelée non préparée • charcuteries maigres : jambon de dinde, jambon de poulet, jambon dégraissé, filet de Saxe, filet d'Anvers, filet d'York, filet américain nature, ... • salades de viande préparées maison à base de viande maigre 	<ul style="list-style-type: none"> • types de viandes grasses : toutes les préparations hachées, saucisses diverses, os à moelle, viande de mouton, cordon bleu, escalope viennoise, hamburgers préparés • toutes les conserves de viande : saucisse de Vienne, corned beef, ... • abats : rognons, foie, pis, tripes, cervelle • charcuteries grasses : salami, pâté, saucisses diverses, hachis préparé, salade de viande, jambon d'épaulé, ...
<ul style="list-style-type: none"> • tous les types de poisson frais (maigres + gras) • conserves de poisson dans leur jus, à l'huile (jeter l'huile) ou en sauce tomate • types de poisson fumé • moules, huîtres, crabe, homard, crevettes, langoustines, scampi, coquilles Saint-Jacques • salades de poisson faites maison 	<ul style="list-style-type: none"> • divers poissons panés tels que croquettes de crevettes et fishsticks • poisson surgelé préparé, par exemple cassolettes de poisson
<ul style="list-style-type: none"> • œufs : avec modération 	

AUTORISÉ	À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none">• quorn• tofu• tempeh• seitan (à base de blé)	<ul style="list-style-type: none">• légumineuses : lentilles, haricots blancs, haricots rouges, haricots bruns, fèves, pois, pois chiches• pois gris• burgers de légumes (panés et précuits, prêts à l'emploi)

Matières grasses tartinables et à cuisiner

La quantité et le type de graisse utilisée revêtent une grande importance. Lors du repas tartines, n'utilisez pas plus d'une pointe de couteau de matière grasse par tartine ; lors du repas chaud, utilisez au maximum une cuiller à soupe de graisse de préparation par personne. Privilégiez les margarines liquides convenant pour la cuisson ou certaines huiles comme l'huile d'olive.

AUTORISÉ	À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none"> • Matières grasses tartinables présentant un pourcentage peu élevé en acides gras saturés (max. 1/3 de graisse saturée) 	<ul style="list-style-type: none"> • beurre
<ul style="list-style-type: none"> • beurre de cuisine à faible teneur en acides gras saturés • huile : huile d'olive, huile d'arachide, huile de maïs, huile de carthame, huile de tournesol, huile de colza, huile de noix, huile de soja : uniquement pour les préparations froides • mayonnaise, sauce dressing et sauce à salade, vinaigrette : avec modération • huile de friture (après max. 10 cycles de cuisson, l'huile doit être remplacée) 	<ul style="list-style-type: none"> • beurre de laiterie et de ferme • saindoux, blanc de bœuf, graisse de coco • toutes les graisses de friture dures • types d'huile : huile de palmiste, huile de coco

AUTORISÉ	À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none">• sauces à utiliser avec modération suivant les principes d'une alimentation saine (attention : liant = sucre)• moutarde, pickles, ketchup (sans sucre)	<ul style="list-style-type: none">• ketchup ordinaire, sauce barbecue• toutes les sauces chaudes à base d'œufs et de beurre, par exemple sauce hollandaise et béarnaise

Groupe résiduel

Ce groupe rassemble des aliments qui ne sont en fait d'aucune utilité. Ce sont des sources d'énergie vides qui constituent uniquement un apport calorique mais ne fournissent aucune substance nutritive nécessaire. Elles contiennent énormément de glucides (essentiellement des sucres rapides). En font partie tous les sucreries, les gâteaux, la pâtisserie, l'alcool et les boissons riches en sucre. Leur quantité doit être limitée.

Les biscuits et les pâtisseries doivent être consommés avec modération ! Ils contiennent en effet énormément de sucre et de graisse. Envisagez des variantes plus saines avec votre diététicien(ne).

AUTORISÉ	À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none"> • confiture allégée en sucre <p>Avec modération :</p> <ul style="list-style-type: none"> • édulcorants artificiels • pâte à tartiner au chocolat sucrée au moyen d'un édulcorant 	<ul style="list-style-type: none"> • sucre • sirop de sucre • confiture • miel • sirop de Liège • pâte à tartiner au chocolat • flocons de chocolat • granulés de chocolat • pâte de spéculoos • beurre d'arachide • bonbons • mets sucrés en général
<ul style="list-style-type: none"> • biscuits à teneur moyenne en graisse et contenant un édulcorant adapté 	<ul style="list-style-type: none"> • tous les biscuits et pâtisseries ordinaires • biscuits de régime « sans sucre » • tiramisu • mousse au chocolat

9. Quid en cas d'hypoglycémie ?

Une hypoglycémie (= taux de sucre trop bas =<65 mg/dl) peut être causée par la consommation d'alcool, un excès d'exercice physique, un excès d'insuline, le fait de manger trop tardivement, et cetera.

Vous reconnaîtrez une hypoglycémie aux symptômes suivants :

- mal de tête
- fatigue
- pâleur
- sensation de faim
- transpiration
- frissons
- vertiges - étourdissements
- vision troublée

Dans ce cas, avalez le plus vite possible 10 à 15 grammes de glucides à action rapide. Cela correspond à :

- 4 à 5 comprimés de glucose (comprimés de 3 grammes)
- 2 à 3 morceaux de sucre (de 5 grammes)
- 150 millilitres de jus de fruits ou de boisson rafraîchissante (une petite cannette ou un petit verre - pas de boisson light !)

Si les symptômes n'ont pas disparu après 20 minutes, on peut en ingérer une deuxième portion. Si l'heure du prochain repas est encore éloignée de plus 60 minutes, avalez une portion de sucre supplémentaire sous forme de petite collation (par exemple un fruit ou une tartine) ou avancez le repas suivant.

10. Prévention du diabète de type 2

Les femmes ayant fait l'objet d'un diabète de grossesse courent un risque de développer ultérieurement un diabète de type 2. C'est pourquoi il leur est recommandé de faire contrôler leur glycémie une fois par an.

Pour prévenir le diabète de type 2, il est important de conserver un style de vie sain, y compris après la grossesse. Cela implique le maintien d'une alimentation saine, la pratique d'un exercice physique et le contrôle du poids.

En 2009, la Vlaamse Diabetesvereniging a lancé le projet « Zoet Zwanger ». Environ la moitié des femmes ayant connu un diabète gestationnel développent un diabète de type 2 permanent après cinq à dix ans. Vous pouvez vous enregistrer auprès du programme, ce qui vous permet de recevoir un rappel annuel pour faire procéder à un dosage du glucose à jeun chez votre généraliste.

Vous trouverez plus d'informations à propos de ce programme sur le site web www.zoetzwanger.be

Contact

Département de diététique

Campus Brugsesteenweg

e dietisten.brug@azdelta.be

Campus Westlaan

e dietisten.west@azdelta.be

Campus Wilgenstraat

e dietisten.wilg@azdelta.be

Campus de Menin

e dietisten.menen@azdelta.be

Campus de Torhout

e dietisten.torhout@azdelta.be

w www.azdelta.be

Source département de diététique, 28 février 2019