



Alimentation en cas de diabète gestationnel

Maternité Victor Pauchet

Crédit photo : Cindy Alves



Le diabète gestationnel

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), le diabète gestationnel est un trouble de la tolérance glucidique conduisant à une hyperglycémie de sévérité variable, débutant ou diagnostiquée pour la première fois pendant la grossesse, quels que soient le traitement nécessaire et l'évolution dans le post-partum.

En effet, durant la grossesse, le placenta produit des hormones qui enrayent l'action de l'insuline, entraînant chez certaines femmes une hyperglycémie, résultant d'un diabète.

Cette anomalie de la tolérance au sucre est transitoire : elle apparaît pendant la grossesse et disparaît après l'accouchement.

Ce type de diabète est à différencier de celui préexistant à la grossesse, dit « diabète pré gestationnel », le plus souvent de type 2. Ce dernier peut être découvert au cours de la grossesse alors qu'il était jusque-là méconnu. Dans ce cas, il persiste après l'accouchement.

Les conséquences pour l'enfant

- Pendant la grossesse

Un diabète déséquilibré augmente le risque de macrosomie.

- À la naissance

Le pancréas du fœtus étant habitué à sécréter beaucoup d'insuline en réponse à l'excès de glucose présent dans le liquide amniotique, il en sécrètera autant à la naissance malgré la disparition de l'hyperglycémie, ce qui entraînera une hypoglycémie.

Pendant les premiers jours du nouveau-né, des prélèvements d'une goutte de sang sur une bandelette sont réalisés pour doser sa glycémie. Ces dosages permettent de s'assurer que celle-ci ne baisse pas de façon anormale. Ces anomalies peuvent être corrigées par une alimentation du bébé précoce et rapprochée.

En grandissant, l'enfant aura plus de risque de développer une obésité et/ou un diabète de type II.

Les conséquences pour la mère

Un diabète déséquilibré peut-être responsable d'hypertension artérielle pouvant être résistante aux traitements et avoir une évolution fulminante entraînant des risques neurologiques pour la mère et un décollement placentaire avec hémorragie et mort in utéro du fœtus.



Le traitement du diabète gestationnel

Le traitement du diabète gestationnel réduit les complications périnatales et les risques de macrosomie fœtale (bébé de plus de 4 kg à la naissance à terme). Il est généralement coordonné par le médecin gynécologue ou gynéco-obstétricien, parfois accompagné d'un(e) diététicien(ne).

Le traitement repose sur des conseils diététiques et une activité physique régulière et si nécessaire, l'insulinothérapie.

L'activité physique

En l'absence de contre-indications liées à la grossesse, la jeune femme enceinte présentant un diabète de grossesse est invitée à exercer une activité physique régulière qui participe à la régulation de la glycémie. Elle correspond à environ 30 minutes d'activité physique quotidienne, 3 à 5 fois par semaine.

Privilégier :

- La marche,
- La natation,
- La gymnastique d'entretien,

Si vous faites une activité physique, adaptez-la selon l'avancée de votre grossesse avec des séances courtes.

Pensez aux ateliers proposés par la maternité :



Présentation du Prékanga® et du Kanga training®



Atelier pratique du Prékanga® et du Kanga training®



Gym douce



Initiation Méthode Pilates



Danse douce en duo



Atelier danse prénatale

Vous les retrouverez sur le site Maternite.pauchet.com

L'auto surveillance glycémique

Pendant le traitement hygiénodététique et si le médecin ou la sage-femme le conseillent, l'auto surveillance glycémique est utile pour contrôler la glycémie.

La fréquence de l'auto surveillance peut varier d'une personne à l'autre ; il est donc indispensable de suivre les conseils personnalisés du médecin. En général, des contrôles sont demandés à jeun et en postprandial (à distance variable des repas).

Objectifs de glycémie :

À jeun
< 0,95 g/L

1h après le
repas
1,30 à 1,40
g/L

2h après le
repas
< 1,20 g/L

Un traitement par insuline est nécessaire si après 10 jours de traitement hygiénodététique (alimentation équilibrée et activité physique), la glycémie n'est pas normalisée.


Ce type de traitement est administré dans un peu plus d'un diabète gestationnel sur 4.

Les conseils nutritionnels







Afin d'équilibrer votre diabète, il est nécessaire d'adapter vos habitudes alimentaires afin que votre alimentation soit la plus équilibrée possible.



L'équilibre alimentaire adapté au diabète gestationnel

| | | |
|---|---|---|
| Fruits et légumes Au moins 5 portions par jour  | À chaque repas Crus, cuits, nature ou préparés, frais, surgelés ou en conserve (rincés au préalable). Veillez à avoir au moins 1 crudité par repas Pendant la grossesse, veillez à ce qu'ils soient bien lavés et éliminez toute trace de terre. Épluchez autant que possible. | De préférence 2 portions de fruits et 3 portions de légumes Une portion correspond à : Fruit : 1 fruit ou l'équivalent de la paume de la main pour les petits fruits Légumes : 100 g en entrée et 150 à 200 g en plat Consommez une poignée de fruits à coque par jour |
| Féculents (Pain, pâtes et autres céréales, pommes de terre, légumineuses) À chaque repas et selon appétit  | Pour réguler votre glycémie, associez toujours une part de légumes avec vos féculents . Privilégiez la variété et favorisez les aliments complets : pain complet, pâtes et riz complet, etc. | 100 g de pâtes, riz, quinoa 60 g de pain 150 g de semoule, maïs 200 g de pommes de terre, lentilles, pois chiches 250 g de purée |
| VPO (Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs) 1 à 2 portions par jour  | Viande : variez les espèces et privilégiez les viandes blanches de type volaille. Poisson : au moins 2 fois par semaine (frais, surgelé ou en conserve) en alternant les poissons gras et maigres . Limitez les préparations frites et panées. Ne consommez pas d'abats et de charcuterie pendant la grossesse Cuisez les VPO à 63°C à cœur | 1 portion correspond à : Viande : 100 g Poisson : 100-150 g Œufs : 2 unités |



| | | |
|--|--|---|
| <p>Lait et produits laitiers 3 ou 4 portions par jour</p>  | <p>Jouez sur la variété : privilégiez les produits nature, les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourts, fromage blanc,...</p> <p>Pendant la grossesse, mangez uniquement des produits à base de lait pasteurisé ou stérilisé.</p> | <p>1 portion correspond à : 1 yaourt (125 g) 30 g de fromage 1 verre de 200 ml de lait</p> |
| <p>Matières grasses ajoutées A limiter</p>  | <p>Privilégiez les matières grasses végétales : huiles d'olive, de colza, de noix...</p> <p>Favorisez la variété Limitez les graisses solides à température ambiante (beurre, margarine, huile de coco, etc.)</p> | <p>1 cuillère à soupe d'huile</p> <p>3 cuillères à soupe de crème fraîche</p> <p>10 g de beurre, margarine</p> |
| <p>Produits sucrés A limiter</p>  | <p>Consommez en fin de repas, jamais en prise isolée</p> <p>Privilégiez les aliments sans sucre ajouté</p> <p>Attention aux boissons sucrées et aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes, desserts du commerce, glaces, barres chocolatées...)</p> | <p>Ces produits sont une source de plaisir, ils ne sont donc pas à exclure totalement de votre alimentation, mais à fortement limiter, car ils risqueraient de perturber votre glycémie</p> |
| <p>Boissons De l'eau à volonté 1,5 litre minimum par jour</p>  | <p>Eau : au cours et en dehors des repas. Boissons sucrées : à limiter. Ne pas consommer de boissons alcoolisées durant la grossesse</p>  | |
| <p>Sel A limiter</p>  | <p>Salez sans excès : ne resalez pas avant de goûter. Réduisez l'ajout de sel notamment dans les eaux de cuisson.</p> <p>Limitez la consommation de produits gras et salés : charcuterie (à exclure), chips, biscuits apéritifs salés...</p> | |



Exemple d'une journée de menus

Petit déjeuner

- 2 tranches de pain complet + 10 g de beurre
- 1 fruit
- 1 boisson chaude



Collation

- 1/4 de baguette aux 5 céréales
- 1 yaourt à la grecque
- 1 boisson chaude




Déjeuner



Ingrédients

- 80 g de quinoa
- 100 g de blanc de poulet
- 30 g de salade verte
- 30 g de tomates
- 50 g d'asperges vertes
- 30 g de fromage frais
- 1 c à S d'huile d'olive
- 1 c à café de vinaigre balsamique
- Sel, Poivre

Salade de poulet et quinoa **pour 1 personne**

1. Cuisez le quinoa selon les conseils de préparation du distributeur.
2. Émincez le poulet puis faites-le revenir avec les asperges (égouttées et rincées au préalable) dans quelques gouttes d'huile d'olive. 
3. Lavez, taillez vos légumes.
4. Préparez votre vinaigrette en mélangeant le reste de l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.
5. Mélangez le tout avec le fromage coupé en cubes et dégustez, ou préparez cette salade la veille et emportez-la dans une gamelle.

Prenez le yaourt de votre choix en dessert !


Dîner



Ingrédients

- 100 g de spaghettis au blé complet
- 1 courgette
- 1/4 oignon
- 1 c à S d'huile d'olive

Spaghettis de courgette aux crevettes **pour 1 personne**

1. Cuisez les spaghettis complets selon les conseils de préparation du distributeur.
2. Lavez, épluchez les courgettes et coupez-les en spaghettis.
3. Lavez, épluchez, émincez l'oignon et faites-le revenir dans l'huile jusqu'à ce qu'il se dore. Ajoutez les crevettes et faites-les revenir 3 minutes. Dans la même huile, ajoutez les courgettes et faites-les revenir 3 minutes. Sortez le tout du feu. 



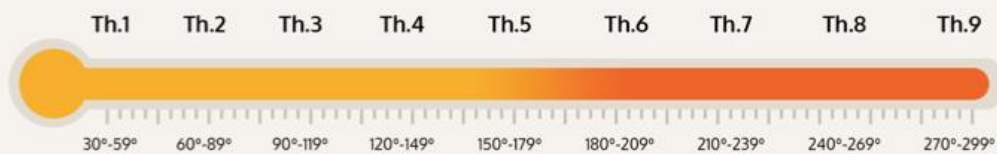
- 100 g de crevettes décortiquées
- 100 g de fromage blanc
- Sel, Poivre

4. Mélangez l'ensemble avec le fromage blanc et dégustez chaud !

Prenez le fruit de votre choix en dessert !




Equivalences pratiques

LES TEMPÉRATURES DU FOUR



Pour connaître la température à laquelle mettre son four, multiplier le thermostat indiqué par 3 et ajouter une dizaine (un 0). Faire la division inverse lorsque seule la température est indiquée.

Ex : Th. 7 $7 \times 3 = 21$, soit 210° C ;
220° C $220/3 = 73$, moins une dizaine, soit Th. 7.

| Équivalences en volume | 1 c à c rase  | 1 c à S rase  | 1 tasse  |
|------------------------|--|--|---|
| Farine | 4 g | 12 g | 100 g |
| Semoule (cuite) | - | 30 g | 150 g |
| Pâtes (cuites) | - | 25 g | 125 g |
| Riz (cuites) | - | 30 g | 150 g |
| Légumineuses (cuites) | - | 25 g | 125 g |
| Emmental râpé | 4 g | 12 g | 65 g |
| Beurre | 5 g (1 noix) | 15 g | 200 g |
| Crème fraîche | 5 ml | 15 ml | 175 ml |
| Huile | 5 ml | 15 ml | - |
| Sucre en poudre | 5 g | 15 g | 200 g |
| Cacao en poudre | 5 g | 8 g | 80 g |
| Sel | 5 g (1 pincée = 1 g) | 15 g | - |
| Poivre | 2 g | 5 g | - |
| Liquides | 5 ml | 15 ml | 200 ml |

1 cuillère bombée pèse environ le double qu'une cuillère rase

Doser sans ustensiles :
place aux contenants et emballages malins,
sans oublier les basiques !

1 cuillère
à soupe rase
=
12g de semoule
→ 15g de sucre

Peser sans balance :
le pot de yaourt
à la rescousse !



Mes notes







Plus d'informations sur mangerbouger.fr



Document réalisé par Céline Godard, étudiante diététicienne en collaboration
avec L. Ségard, M. Verzin diététiciens,
Dr S. de Butler, pédiatre et Mme L. Cousyn, cadre sage-femme.

