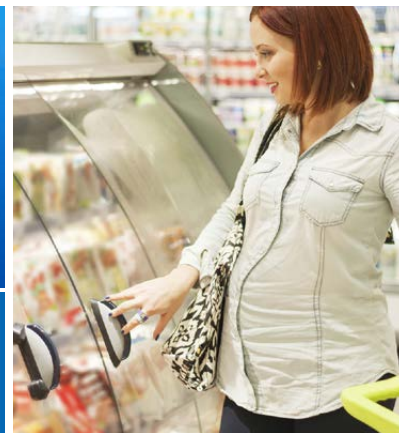


L'alimentation pour traiter le diabète de grossesse



Vous avez un diabète de grossesse et votre médecin vous demande de rencontrer une nutritionniste afin d'adapter votre alimentation. En attendant votre rendez-vous, cette fiche vous aidera à bien planifier vos repas et vos achats à l'épicerie.

Vous recevrez plus d'information lorsque vous verrez la nutritionniste. Elle adaptera ses conseils à vos besoins nutritionnels et répondra à vos questions. Cette fiche vous permet de vous préparer.

Pourquoi mon alimentation est-elle si importante ?

Elle l'est sur plusieurs points.

- Aider à avoir un taux de sucre dans le sang (glycémie) normal. C'est particulièrement important pour les femmes enceintes. Pour en savoir plus à ce sujet, consultez notre fiche sur le diabète de grossesse.
- Être sûre que vous et votre bébé recevez l'énergie et les éléments nutritifs nécessaires à votre santé.
- Avoir une prise de poids adéquate tout au long de la grossesse.
- Avoir moins de fatigue et de baisses d'énergie.



On m'a dit de surveiller la quantité de « glucides » que je mange. Qu'est-ce que c'est ?

Les glucides regroupent tous les sucres que vous consommez. Ils influencent le taux de sucre dans votre sang.

Dans quels aliments retrouve-t-on des glucides ?

Voici les principales sources de glucides :

- le sucre, la cassonade, le miel, le sirop d'érable, la mélasse, les bonbons, le chocolat, les gâteaux, les pâtisseries, les boissons gazeuses, les céréales sucrées, etc.
- les féculents, comme le pain, les pâtes, le riz, la semoule et les légumineuses
- les fruits, les jus de fruits et certains légumes (ex. : pommes de terre, maïs, pois verts, plantain)
- le lait, les produits laitiers (sauf le fromage) et certains de leurs substituts

Puis-je encore manger des glucides ?

Oui. Il est même important de continuer à en manger, tant pour votre santé que pour la croissance de votre bébé. Il ne faut pas les éliminer de votre alimentation.

Il est conseillé de :

- consommer moins de glucides
- les répartir sur 3 repas équilibrés et 2 à 3 collations par jour (voyez l'annexe 1 qui montre ce qu'est un repas équilibré)
- bien les choisir : préférer les aliments qui contiennent des glucides « lents » (absorbés plus lentement)



Les aliments qui contiennent plus de fibres sont conseillés, car ils ralentissent l'absorption des glucides. Par exemple, les produits céréaliers à grains entiers, les légumineuses, les fruits et les légumes entiers (plutôt qu'en jus).



Il est préférable de ne pas consommer (ou le moins possible) de :

- sucre, miel, confiture, cassonade, mélasse, sirop d'érable, bonbons, gâteaux, biscuits, etc.
- jus de fruits

Les glucides de ces aliments feront vite monter votre taux de sucre, car ils seront absorbés rapidement dans l'intestin.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le groupe des **aliments protéinés** comprend des aliments d'origine animale (viandes, volaille, œufs, poissons, etc.) et végétale (noix et graines, beurre de noix, légumineuses, tofu, tempeh, protéines végétales texturées, etc.). **Ces aliments contiennent peu ou pas de glucides, sauf les légumineuses. Quand vous avez faim, vous pouvez en manger davantage.** Ils n'influencent pas le taux de sucre.

De plus, les aliments de ce groupe sont une importante source de protéines. Les protéines sont des sortes de matériaux de construction. Elles contribuent à la croissance de votre bébé. Elles aident à réduire la vitesse d'absorption des glucides.



Quelle quantité de glucides puis-je manger ?

Votre nutritionniste déterminera la quantité que vous pouvez manger à chaque repas, et le total par jour. Cette quantité varie d'une femme enceinte à l'autre.

Elle dépend de votre âge, de votre poids, de votre taille, de votre degré d'activité physique, etc.

Afin de respecter la quantité permise, **vous devrez apprendre à calculer la teneur en glucides des aliments.**

Valeur nutritive	
Par 6 oz (178 ml)	
Teneur % valeur quotidienne*	
Calories	170
Lipides totaux	1,5 g 2 %
Saturés	1 g 5 %
Cholestérol	10 mg 3 %
Sodium	80 mg 3 %
Glucides	33 g 11 %
Fibres	0 g 0 %
Sucres	27 g
Protéines	5 g 10 %

Étiquette nutritionnelle

L'annexe 2 vous indique comment calculer la quantité de glucides dans un aliment préemballé, à partir de l'étiquette nutritionnelle.

Comment aider à garder mon taux de sucre stable au cours de la journée?

- Ne sautez pas de repas.
- Prenez vos repas à heures régulières.
- Gardez une période de 4 à 6 heures entre vos repas.
- Quand vous prenez une collation qui contient des glucides, mangez-la 2 heures avant le repas suivant.

Est-ce que je peux consommer des substituts de sucre (édulcorants)?

Les substituts de sucre, par exemple l'aspartame (Égal), l'acésulfame-potassium (Sunett), le stévia et le sucralose (Splenda), et les sucres-alcool (maltitol, xylitol, érythritol, fruit du moine, etc.), de même que les aliments qui en contiennent (boissons gazeuses légères, poudings légers, etc.) sont permis avec modération pendant la grossesse.

Par contre, la saccharine (Sucaryl) et les cyclamates (Sugar Twin, WeightWatchers) sont à éviter car leurs effets sur le développement du fœtus sont inconnus.

Que devrais-je boire?

Buvez de l'eau autant que vous voulez. Cela peut aider à contrôler votre taux de sucre dans le sang. Vous pouvez y ajouter du jus de citron ou du gingembre frais.

Pour une boisson nutritive : le lait de vache ou le lait végétal non sucré sont de bons choix. Ces boissons vous apporteront du calcium et de la vitamine D.

Évitez tant que possible les jus de fruits, les boissons énergisantes et les sodas. Leurs glucides sont absorbés très rapidement.

Le café et le thé sont permis, sans dépasser 1 à 2 tasses par jour. Si vous en prenez plus, la caféine risque d'affecter votre bébé.



À qui poser mes questions?

Vous pourrez les poser à votre nutritionniste au moment de votre rendez-vous. En tout temps, vous pouvez appeler la **ligne Santé Patient CHUM** au **514 890-8086** (24 heures sur 24, 7 jours sur 7).



RESSOURCES UTILES

Diabète Québec :

Pour plus d'information sur le diabète de grossesse et l'alimentation.

Ligne InfoDiabète :

☎ **1 800 361-3504, poste 233**

> diabete.qc.ca

Écrivez « Diabète de grossesse » dans le moteur de recherche.

Consultez aussi leur « Guide de poche pour vos repas au restaurant ».

Guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* :

> inspq.qc.ca

Tapez « guide mieux vivre ». Dans la section Grossesse, lisez la section sur l'alimentation pendant la grossesse, et la partie sur les besoins particuliers.

Gouvernement du Canada :

Pour de l'information générale sur la lecture des étiquettes.

> canada.ca

Cliquez sur Santé → Aliments et nutrition → Étiquetage des aliments.

Pour en savoir plus sur la grossesse, l'accouchement ou le suivi, venez visiter notre site Internet.



Des vidéos, des photos et plus encore vous attendent :

centredesnaissanceschum.com

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

L'image ci-dessous montre la place que chaque groupe d'aliments doit occuper dans l'assiette, pour des repas équilibrés.



ATTENTION

La quantité qui peut être prise de chaque groupe d'aliments varie d'une femme à l'autre. Votre nutritionniste vous guidera.



Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

Voici en 5 étapes comment calculer la quantité de glucides fournie dans un aliment préparé du commerce.

Valeur nutritive	
Par 250 ml (1 tasse)	
Teneur % valeur quotidienne*	
Calories	80
Lipides totaux	1,5 g 2 %
Saturés	1 g 5 %
Cholestérol	10 mg 3 %
Sodium	80 mg 3 %
Glucides	20 g 8 %
Fibres	5 g 20 %
Sucres	2 g
Amidon	13 g
Protéines	5 g 10 %
Vitamine A	15 %
Vitamine C	0 %
Vitamine D	8 %
Calcium	15 %

* Valeur quotidienne calculée selon un régime alimentaire de 2 000 calories.

Exemple d'étiquette nutritionnelle

ÉTAPE 1

Noter la portion

Dans notre exemple, elle est de 250 ml (1 tasse).

ÉTAPE 2

Noter la quantité de glucides

Dans l'exemple, elle est de 20 g.

ÉTAPE 3

Noter la quantité de fibres

Dans l'exemple, elle est de 5 g.

ÉTAPE 4

Faire le calcul suivant :

Quantité de glucides - Quantité de fibres = _____

Dans l'exemple :

$$20 \text{ g} - 5 \text{ g} = 15 \text{ g}$$

Une portion de 250 ml (1 tasse) de cet aliment vous fournit donc 15 g de glucides.

ÉTAPE 5

Ajuster le résultat selon la portion que vous prendrez.

Ajustez le résultat de l'étape 4 en fonction de la portion que vous mangerez.

Par exemple, 1/2 portion de cet aliment (125 ml ou 1/2 tasse) vous fournira 7,5 g de glucides.



Les fibres aident à contrôler le taux de sucre. Privilégiez les aliments riches en fibres, c'est-à-dire qui en contiennent 4 g ou plus par portion.

Votre nutritionniste reverra ce calcul avec vous. En attendant de la rencontrer, faites les exercices aux pages suivantes.



Testez-vous avec ces exercices de calcul des glucides.

Utilisez l'étiquette ci-contre de riz brun cuit pour répondre aux questions 1 et 2.

1 Vous voulez préparer du riz brun. Si vous préparez 1 tasse de riz brun cuit, combien de glucides (g) mangerez-vous?

- a) 42 g
- b) 21 g
- c) 23 g

2 Vous ajoutez une 1 tasse de légumes verts (0 g de glucides) et une poitrine de poulet (0 g de glucides) à votre repas. Combien de glucides (g) mangerez-vous?

- a) 46 g
- b) 21 g
- c) 42 g

Répondez à la question 3 à partir des informations données.

3 Une tranche (25 g) de pain de blé entier comprend un total de **11 g de glucides et 2 g de fibres**. Vous voulez manger 2 tranches de ce pain. Combien de glucides (g) et de fibres (g) absorberez-vous?

- a) 22 g de glucides et 4 g de fibres
- b) 36 g de glucides et 8 g de fibres
- c) 18 g de glucides et 4 g de fibres



Valeur nutritive

Par 195 ml (1 tasse cuit)

Teneur % valeur quotidienne*

Calories 216

Lipides totaux 2 g **3 %**

Saturés 0 g **0 %**

Cholestérol 0 mg **0 %**

Sodium 10 mg **0 %**

Glucides 46 g **15 %**

Fibres 4 g **14 %**

Sucres 1 g

Protéines 5 g

Vitamine A **15 %**

Vitamine C **0 %**

Vitamine D **8 %**

Calcium **15 %**

* Valeur quotidienne calculée selon un régime alimentaire de 2 000 calories.

Étiquette nutritionnelle sur un emballage de riz brun

Utilisez les étiquettes de yogourt ci-contre pour répondre à ces questions.

Vous êtes à l'épicerie et voulez acheter du yogourt pour une collation. Vous comparez l'étiquette nutritionnelle de 2 yogourts : Yogourt A et Yogourt B.

4 Pour le total des glucides, quel serait votre meilleur choix ?

- A B

5 Pour la teneur en protéines, quel serait votre meilleur choix ?

- A B

6 Quel yogourt décideriez-vous d'acheter ?
Discutez de votre choix avec votre nutritionniste.

- A B

Yogourt A

Valeur nutritive

Par 5,3 oz (157 ml)

Teneur % valeur quotidienne*

Calories 80	
Lipides totaux 0 g	0 %
Saturés 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 60 mg	2 %
Glucides 6 g	2 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 6 g	
Protéines 15 g	30 %
<hr/>	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Vitamine D	0 %
Calcium	20 %

* Valeur quotidienne calculée selon un régime alimentaire de 2 000 calories.

Yogourt B

Valeur nutritive

Par 6 oz (178 ml)

Teneur % valeur quotidienne*

Calories 170	
Lipides totaux 1,5 g	2 %
Saturés 1 g	5 %
Cholestérol 10 mg	3 %
Sodium 80 mg	3 %
Glucides 33 g	11 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 27 g	
Protéines 5 g	10 %
<hr/>	
Vitamine A	15 %
Vitamine C	0 %
Vitamine D	20 %
Calcium	20 %

* Valeur quotidienne calculée selon un régime alimentaire de 2 000 calories.



Réponses : 1-A 2-C 3-C 4-A 5-A 6-A

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

