

L'alimentation pour traiter le diabète durant la 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.

- Garder 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 les éléments nécessaires à votre santé.
- Garder un poids adéquat tout au long de la grossesse.



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 :

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

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.

Toutefois, vous devrez :

- 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)



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

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

Optez plutôt pour les aliments qui contiennent des glucides « lents ». Par exemple, une tranche de pain à grains entiers plutôt que de pain blanc. Les pains à grains entiers contiennent plus de fibres, qui ralentissent l'absorption des glucides.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le groupe des **viandes et substituts** comprend des aliments d'origine animale (viandes, volaille, œufs, poissons, etc.) et végétale (noix et graines, beurre de noix, légumineuses, tofu, etc.). **Ces aliments ne contiennent 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 peuvent être comparées à des matériaux de construction. Elles contribuent à la croissance de votre bébé.



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 devez 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 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, 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, 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.

À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions ?

Notez vos questions. Vous pourrez les poser à votre nutritionniste au moment de votre rendez-vous.

VOS QUESTIONS



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

> diabetequebec.mobi/guide-resto

Pour en savoir plus sur leur *Guide resto*, une application mobile qui aide à faire de meilleurs choix pour les repas au restaurant.

Gouvernement du Canada

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

> canada.ca/fr/index.html

Cliquez sur Santé > Aliments et nutrition > Étiquetage alimentaire

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

Voir la suite de la fiche
à la page suivante

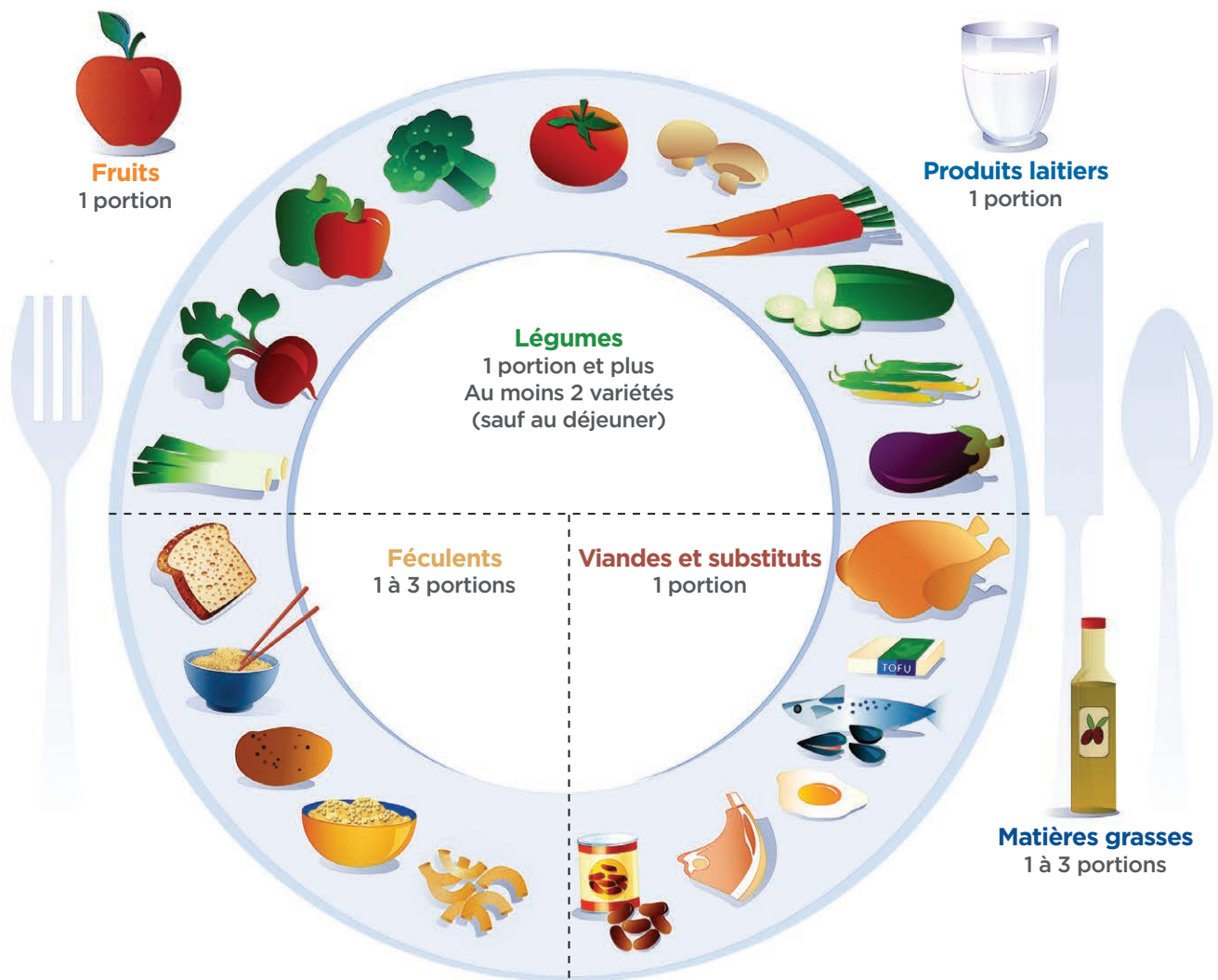
ANNEXE 1: L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

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



ATTENTION

Les portions par groupe d'aliments varient d'une femme enceinte à une autre. Votre nutritionniste vous guidera sur le nombre de portions à consommer par repas.



© Gouvernement du Québec, 2014

Source : Ministère de la Santé et des Services sociaux, Diabète Québec. *Coup d'oeil sur l'alimentation de la personne diabétique*, 2014, p.4.

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

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



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.

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.

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 %
<small>* Valeur quotidienne calculée selon un régime alimentaire de 2 000 calories.</small>	

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 %
<small>* Valeur quotidienne calculée selon un régime alimentaire de 2 000 calories.</small>	



RESSOURCES UTILES

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

VOS QUESTIONS

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

Réponses : 1-A 2-C 3-C 4-A 5-A 6-A