



+  
**NUTRITION  
CLINIQUE**

# **ALIMENTATION ET DIABETE GESTATIONNEL**

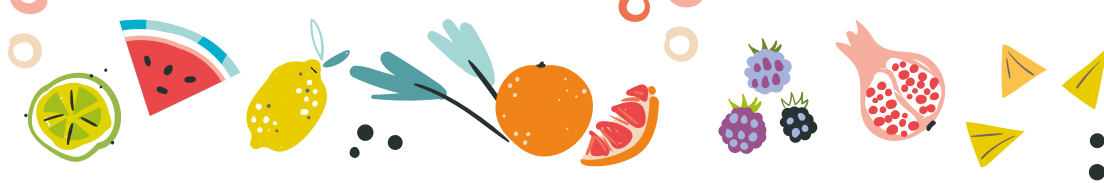


**PÔLE MÉDECINE  
DE SPÉCIALITÉS**



Unité Transversale  
de Nutrition Clinique  
Service d'hépatogastro-  
entérologie-nutrition

**CHU**  
CAEN **NORMANDIE**



L'alimentation de la femme enceinte est une alimentation équilibrée et variée. Toutefois, ayant un diabète de grossesse, nous vous conseillons de veiller à votre consommation de GLUCIDES au cours des repas.

## LES GLUCIDES C'EST QUOI ?

Les glucides apportent de l'énergie. C'est le carburant principal de l'organisme.

Si vous en consommez en trop faible quantité, cela entraîne de la fatigue et une sensation de faim en dehors des repas.

## DANS QUELS ALIMENTS RETROUVE-T-ON LES GLUCIDES ?

### Les féculents

- pain et dérivés (biscottes, pain de mie, céréales...),
- riz, pâtes, pommes de terre, semoule,
- céréales type quinoa, boulghour...
- aliments à base de farine (quiche, crêpes, friand...).

### Les légumineuses

- lentilles, pois chiches, haricots rouge...

### Les produits sucrés et le sucre

- sucre en poudre (blanc, roux, cassonade), en morceaux,
- confiture, miel, pâte à tartiner,
- crèmes desserts, entremets, yaourts sucrés (fruits, aromatisés),
- gâteaux et confiseries (bonbons, chocolat, barres chocolatées...).
- sodas, jus de fruits.

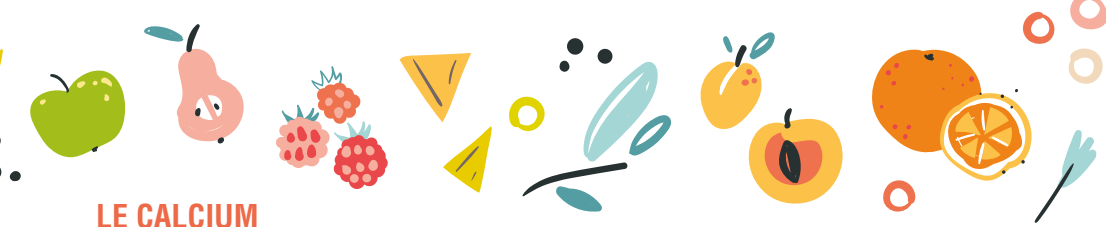
### Les fruits

(sucre naturel = fructose)

Certains aliments contiennent des glucides en quantité négligeable

Certains aliments ont très peu d'effet sur la glycémie. Ils peuvent être consommés à volonté.

- **les légumes** (y compris les carottes et les betteraves) qui contiennent très peu de glucides,
- **le lait et les laitages nature** dont le sucre naturel est le lactose.



## LE CALCIUM

Un apport en calcium satisfaisant réduirait le risque de troubles hypertensifs au cours de la grossesse. Le calcium est l'un des minéraux essentiels au développement, puis au renforcement des os.

Il est donc conseillé de consommer 3 produits laitiers par jour. Concernant les fromages, uniquement les pâtes pressées cuites et les fromages fondus à tartiner.

**Vous n'aimez pas les produits laitiers ?** Vous pouvez consommer des amandes, des eaux minérales riches en calcium (Hepar®, Contrex®, Courmayeur)

## EN PRATIQUE ÇA DONNE QUOI ?

### ▲ En quelle quantité ?

Variable, à adapter selon les résultats de vos glycémies capillaires.

### ▲ Puis-je manger un dessert sucré ?

Oui, cependant il faudra peut-être ajuster la quantité de glucides du repas.

### ▲ Puis-je manger en dehors des repas ?

Il est possible de fractionner les repas. Par exemple, de consommer votre dessert après avoir pris votre glycémie capillaire.

De la même manière, s'il y a présence d'un goûter, il est conseillé de le prendre minimum 2 h 30 avant le dîner.

### ▲ Puis-je manger des aliments gras ?

Les aliments gras permettent de modérer l'élévation de la glycémie.

Il est donc important de conserver une consommation quotidienne de matières grasses (animales et végétales).

Privilégier les matières grasses type : huile olive, huile de colza...

### ▲ RAPPEL DES OBJECTIFS GLYCEMIQUES ▲

Avant le repas  
0,70 à 0,95 g/l maximum

2 h après le début du repas  
1,20 g/l maximum

**L'environnement peut également influencer la glycémie : les infections, le stress, l'activité physique, les insomnies.**

---

## Service d'hépatogastro-entérologie-nutrition

Pôle médecine de spécialités

Pour toutes questions, contactez la diététicienne

**Caroline Queslier**

✉ [queslier-c@chu-caen.fr](mailto:queslier-c@chu-caen.fr)

☎ 02 31 06 39 19

**Sigrid Tighilet**

✉ [tighilet-s@chu-caen.fr](mailto:tighilet-s@chu-caen.fr)

☎ 02 31 06 39 25