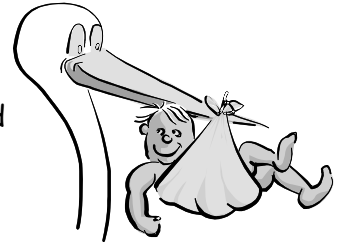


Service diététique
☎ (Elbeuf) : 02 32 96 35 35 Poste 3037

Diététiciennes
Dominique Gervaise Odile Pesquet
Marie Laure François Emilie Caplain Karine Bonnefond



REGIME pour diabète gestationnel lors de la grossesse.



Les conseils que vous trouverez dans ce livret vous aideront à apprendre à bien vous nourrir durant cette période de "diabète gestationnel" c'est à dire apparition d'un diabète lié à la grossesse. En effet, dorénavant lorsque vous consommez du sucre ou un produit sucré votre taux de sucre dans le sang (glycémie) est trop élevé.

Avec une alimentation bien adaptée, cette intolérance aux sucres sera résolue, mais si ce n'est pas suffisant un traitement sera mis en route, cependant dans les deux cas le régime pour "diabète" sera à suivre strictement.

1. Premier point important de votre régime : supprimer de votre alimentation tous sucres et produits sucrés.
2. Deuxième point : avoir une alimentation équilibrée avec des heures de repas régulières.
3. Troisième point important la quantité des glucides du repas (pain, fruit, féculent...) sera fractionnée soit 3 repas et 3 collations.



ALIMENTATION EQUILIBREE



1. Une répartition régulière de l'alimentation

avec en premier lieu trois repas par jour , pris à heures régulières:

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Une collation après les repas (fruit+un laitage sans/sucre par exemple) est indispensable pour un bon fractionnement, afin d'alléger en glucides la quantité sur le repas (à consommer au moins 2 à 3 heures après le repas)

2. Choix des aliments glucidiques :

- Les sucres simples : il s'agit de :



Sucre, de canne , de betterave ... en morceaux , en poudre ou en sirop.

Miel, confiture, chocolat en morceaux ou en boisson

Laitages sucrés (entremets, yaourt et suisses sucrés, aromatisés ou fruités...)

Gâteaux, biscuits, barres de céréales , bonbons...



Jus de fruits (même 100% aux fruits), soda, sirop

Les céréales sucrées

Il convient de les supprimer dans votre alimentation car ils entraînent une trop forte élévation de votre glycémie (c'est ce qu'on appelle : index glycémique trop élevé pour un aliment)

- Les fruits

Ce sont également des sucres simples mais ils n'entraînent pas une trop forte élévation de la glycémie (index glycémique bas) et ils sont riches en fibres et vitamines. On les répartit en trois catégories :

A PREFERER (150g)	A CONSOMMER EN PETITES QUANTITES (100g)	A EVITER
Pomme, orange, mandarine, fraises, framboises, abricots, ananas, prunes, mûres, kiwi, citron, pamplemousse, goyave, papaye, groseilles, myrtilles.	Poire, brugnons, cassis, litchis, grenades, mangue. melon,  pastèque	Banane, raisin, cerises, fruits de la passion. 

Les sucres complexes : ce sont des aliments en général riches en glucides qu'il conviendra de fractionner pour ne pas entraîner d'élévation trop importante de la glycémie après le repas.



Il s'agit de :

- **Groupe des féculents**

:

Pain, pâtes, riz, pommes de terre, semoule, manioc, farine, céréales sans sucre.

Ces aliments ont besoin d'être accompagnés de fibres, soit de légumes verts pour ne pas provoquer une montée trop importante de la glycémie. D'autre part la pomme de terre doit être cuite à l'eau ou à la vapeur avec la peau (purée, pommes sautées ou frites sont déconseillées), et les pâtes devront être cuites ferme (al dente).

Groupe des féculents à glucides plus complexes (encore plus lents) donc plus intéressants:

Légumes secs, riz complet, pâtes au blé complet, pain aux céréales,

Ces aliments n'entraînent pas d'élévation importante de la glycémie et sont donc à consommer de préférence en guise de féculent selon les quantités indiquées dans la ration. Mêmes conseils que précédemment, ils doivent être accompagnés de légumes verts.

- **Les légumes verts** : Ils sont très intéressants car riches en fibres et pauvres en glucides et permettant ainsi une meilleure régulation de la glycémie.
On les différencie en deux catégories :

Légumes verts à consommer à volonté	Légumes verts à consommer en contrôlant les quantités
Haricots verts, courgette, choux, chou fleur, brocoli, asperges, aubergine, bettes, céleri branche, champignons, concombre, cœur de palmier, laitue, fenouil, poireaux, germes de soja, oseille, poivron, radis, salade, tomates, endives, épinards, navets.	<u>Petits pois, fonds d'artichaut, salsifis, Jardinière</u> en ne dépassant pas 200g pour un plat. Betterave-rouge, céleri-rave et carotte- râpée en ne dépassant pas 100g pour une entrée de table.

Les légumes de la première colonne sont à consommer en association avec les féculents (voir ration p : 7)

Les légumes soulignés de la deuxième colonne sont à consommés seuls sans rajout de féculent car ils contiennent davantage de glucides. Par exemple :

200g de salsifis = 100g de pomme-vapeur + légumes verts (1ère colonne)

200g de petits pois = 100g de riz(cuit) + légumes verts(1ère colonne)

200g de jardinière = 100g de flageolets + légumes verts(1ère colonne)

Les légumes de la deuxième colonne s'ils sont pris en entrée de table doivent être apportés en petites quantités environ 100g.

3 .Chacun des repas doit apporter une quantité régulière de glucides,

Une portion précise de pain, de féculent et de fruit sera notée dans ce document, voir la fiche « ration pour diabète gestationnel » en dernière page.

4.les graisses contenues dans votre alimentation doivent être consommées en petites quantités :

En effet une prise de poids excessive peut majorer le diabète.

Eviter :



Parmi les viandes

La charcuterie, les sauces grasses, les fritures.

*Les viandes grasses telles que : saucisses, boudin, côtes d'agneau ou de veau ou échine et entrecôtes
Sauté de veau ou d'agneau, viandes et poissons panés...*

Préférer :

Les rôtis (de porc :filet, de bœuf de veau ou dinde)

Les escalopes (de volailles, veau ou bœuf)

Les poissons (tous intéressants)

Les volailles en évitant le jus de cuisson et la peau

Les œufs 2 fois par semaine, le jambon de porc ou de volaille

.....

Eviter



Parmi les corps gras

Le beurre, l'huile et la crème en trop grande quantité dans la cuisine.

Préférer :

L'huile d'olive ou de colza en petites quantités pour la vinaigrette et n'utiliser le beurre ou la margarine qu'en petites noisettes à mettre au dernier moment sur les plats chauds.

.....

Eviter :



Parmi les fromages

Les fromages gras à plus de 45% de MG et les laitages au lait entier.

Préférer :


Les fromages maigres inférieur à 45%MG, pourquoi pas les fromages de régime(une part de fromage = 30 à 40g)

Les laitages à 0% MG ou à 1g de MG(nature ou aux fruits mais sans sucre ajouté)

5. Les boissons :

Il est conseillé de boire 1.5 litre d'eau par jour.



Aliments déconseillés	Aliments autorisés
<p>Boissons alcoolisées Sodas, limonades, sirops et jus de fruits y compris ceux 100% jus de fruit. Eaux aromatisée à teneur en glucides > à 1g/L</p> 	<p>Eaux plates ou gazeuses ou aromatisées <u>sans sucre</u> à teneur en glucides < à 1g/L (Taillefine saveur ananas, fraise ... Contrex poire, mûre ... Salvétat citron seulement ; Badoit citron et pamplemousse seulement. Pulco <u>sans sucre</u>(citron seulement), Agruma <u>sans sucre</u>. Sirop Teisseire <u>sans sucre</u> Boissons light (coca, schweppes limonade) en quantité modérée. Café, thé, chicorée, infusions sans sucre Jus et bouillons de légumes Antésite</p>

Les boissons alcoolisées sont fortement déconseillées car après une période où elles font augmenter très rapidement les glycémies en se comportant comme des sucres rapides, elles peuvent ensuite provoquer des hypoglycémies très sévères.

Elles sont de toute façon interdites aux femmes enceintes.

Tableau récapitulatif pour CHOISIR LES ALIMENTS

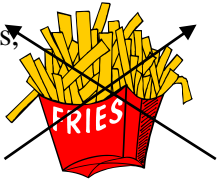
Laits et produits laitiers

Aliments déconseillés	Aliments autorisés
<p>Lait entier, lait concentré, lait de brebis</p> <p>Yaourts sucrés</p> <p>Yaourts aromatisés ou sucrés au sucre de canne</p> <p>Yaourt aux fruits</p> <p>Fromages blancs et petits suisses aux fruits ou aromatisés</p> <p>Desserts lactés (entremets chocolat, vanille...)</p> <p>Crème desserts, liégeois, mousse au chocolat...</p> <p>Glaces, sorbets...</p> <p>Fromages à plus de 45% de matières grasses (extrait sec)</p>	<p>Lait écrémé ou demi-écrémé</p> <p>Yaourts natures <u>sans sucre</u>, yaourts à 0% de matières grasses et 0% <u>sans sucre ajouté</u></p> <p>Yaourts 0% MG aux fruits (sucrés aux édulcorants) <u>sans sucre ajouté</u>.</p> <p>Tous ces yaourts ne dépassent pas 50 à 60 Kcal</p> <p>Yaourt à boire nature sans sucre ajouté (inférieur à 30 kcal pour 100g)</p> <p>Petits suisses de 0 à 20% de MG <u>sans sucre ajouté</u> et fromages blancs de 0 à 20% de MG maximum <u>sans sucre ajouté</u></p> <p>Fromages à 45% de MG maximum(extrait sec)</p>

Viandes, oeufs et poissons

Aliments déconseillés	Aliments autorisés
<p>Morceaux gras des viandes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • porc: côtes dans l'échine sauté, saucisse, andouillettes, boudin blanc, boudin noir, petit salé... • mouton: côtes, sauté, merguez... • veau: côtes, sauté... • bœuf: entrecôte, côte, plat de côte... • Viande panée (cordon bleu, nuggets...) • Charcuteries • Plats cuisinés du commerce, plats traiteur : quiches, feuilletés ... • Poissons panés • Coquillages 	<p>Viandes maigres fraîches ou surgelées:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bœuf (steak haché à 5% de MG, rumsteak, tende de tranche, bavette, faux-filet, macreuse, tournedos, rosbif, collier) • veau (escalope, noix, épaule, bas de carré, carré, jarret) • cheval • porc (rôti dans le filet, jambon blanc, côtes <u>filet</u> dégraissées) • volailles sans peau et sans jus de cuisson • gigot d'agneau • abats à griller. • Œufs • Poissons frais ou surgelés natures, non panés, ou en conserve au naturel • Crustacés sans mayonnaise et sans beurre.

Céréales et féculents

Aliments déconseillés	Aliments autorisés
<p>Biscuiteries, pâtisseries, et viennoiseries (croissant, brioche, pain au chocolat...)</p> <p>Frites, p. sautées, purée, chips, pommes dauphines, gratin dauphinois...</p> 	<p><u>Selon les quantités indiquées sur la feuille de ration</u> : <u>Pain aux céréales de préférence</u>, pain de campagne, pain complet, pain blanc petits pains suédois au blé complet, , biscottes fibres +, céréales sans sucre (corn-flakes, spécial K)</p> <p><u>Selon les quantités indiquées sur la feuille de ration</u> : Pâtes, riz, semoule, pomme de terre et légumes secs</p>

Fruits et légumes frais:

Aliments déconseillés	Aliments autorisés
<p>Fruits au sirop, compotes sucrées, fruits confits, fruits secs, fruits oléagineux (olives, cacahuètes, noisettes, noix...), fruits amylacés (marrons...)</p> <p>Banane, cerises, figues, raisins.</p>	<p><u>Légumes naturels frais, surgelés ou en conserve</u>: artichaut, asperge, aubergine, betterave, bettes, carotte, céleris (rave ou branche), champignons, citrouille, concombre, choux (de Bruxelles, vert, rouge, ou brocoli), choucroute, courgettes, cresson, endive, épinards, fenouil, haricots (verts ou beurre), navets, oseille pissenlit, poireaux, poivrons, radis, salades, soja germé, tomates, oignons...</p> <p><u>Fruits frais ou surgelés</u>: abricot, ananas frais, brugnion, cassis, citron, clémentines, fraises, framboises, grenade, groseille, kiwi, mangue, melon, mûres, myrtilles, orange, pamplemousse, papaye, pastèque, pêche, poire, pomme, prunes</p> <p>Compotes de fruits sans sucre ajouté.</p>

Matières grasses:

Aliments déconseillés	Aliments autorisés
<p>Mayonnaises, sauces du commerce ; matière grasse (beurre, huile...) au-delà de la quantité conseillée dans la ration</p>	<p><u>Selon les quantités indiquées sur la feuille de ration</u> : beurre, beurre allégé, margarine et margarine allégée, crème et crème allégée</p> <p>huiles variées (colza, olives, noix)</p> <p>Mayonnaise allégée, vinaigrette allégée</p>

Produits sucrés:

Aliments déconseillés	Aliments autorisés
<p>Sucre, confiture, miel</p> <p>Confiseries... barres de céréales...</p> <p>Pâtes d'amande, chocolat, nougat, caramel...</p> <p>Sorbets...</p>	<p>Edulcorants intenses (stévia, sucralose acésulfam) en quantité modérée.</p>

Attention: un produit dit « allégé en sucre » contient encore du sucre (compotes allégées, confitures allégées, chocolats light, biscuits dits sans sucres...)

Boissons:

Aliments déconseillés	Aliments autorisés
<p>Boissons alcoolisées (interdites pour femmes enceintes)</p> <p>Sodas, limonades, sirops et jus de fruits y compris ceux 100% jus de fruit.</p> <p>Eaux aromatisée à teneur en glucides > à 1g/L</p>	<p>Eaux plates ou gazeuses ou aromatisées sans sucre à teneur en glucides < à 1g/L (Taillefine saveur ananas, fraise .. Contrex poire, mûre ... Salvétat citron seulement Badoit citron et pamplemousse seulement.</p> <p>Sirop sans sucre de Tesseire</p> <p>Pulco sans sucre(citron seulement), Agruma sans sucre, boissons light(sauf orangina).</p> <p>Café, thé, chicorée, infusions</p> <p>Jus et bouillons de légumes</p>

Table d'équivalences

Pour vous permettre de varier votre alimentation, tout en gardant une dose de glucides équivalente et régulière, vous pouvez faire des échanges alimentaires :

100g de féculents cuits=

100gde pommes de terre=

=2 pommes de terre de la taille d'un œuf.

100g de pâtes ou riz cuits=3 cuillères à soupe moyennes (à peine bombées).

4 cuillères à soupe de semoule cuite.

5 cuillères à soupe de légumes secs cuits.

40g de pain=1/5 de baguette à 200g ou 1/6 de baguette à 250g.

3 biscottes.

30g de céréales sans sucre(cornflakes, spéciales K).

30g de farine.

Une portion de pâte pour une petite pizza (50g crue).

2 crêpes nature sans sucre



Voici quelques idées de menus pour vous aider :

	MIDI	SOIR
LUNDI	Poireaux vgte Rôti de porc provençale Semoule /tomates cuites (Edam) ***** 16H :Orange +yaourt nature	Potage de légumes verts Escalope de dinde persillée Petits pois ***** 22 H :Fromage blanc sans sucre +Compote de pommes sans sucre
MARDI	Concombre vgte Filet de cabillaud citronné Riz et ratatouille (Emmenthal) ***** 16H :Pomme cuite sans sucre+1 verre de lait	Salade Composée : Œufs durs Salade, tomate, champignon, <u>quinoa</u> ***** 22 H :Yaourt nature +Pomme
MERCREDI	Carottes râpées Rosbif Lentilles et haricots verts (Camembert) ***** 16H :Clémentines (2)+suisse nature	Potage de légumes verts Jambon Coquillettes et endives braisées ***** 22 H :1 verre de lait +Orange
JEUDI	Céleri rémoulade Cuisse de dinde Haricots rouges et tomates grillée (Chanteneige) ***** 16H :Poire +yaourt nature	Salade d'endives Rôti de porc froid Salade de riz et de poivron ***** 22 H :Petits suisses nature +Kiwi
VENDREDI	Chou fleur vgte Dorade à l'huile d'olive Pomme vapeur et ratatouille (Port salut) ***** 16H :Pomme +1 verre de lait	Potage de légumes verts Cuisse de poulet à la moutarde Semoule et courgettes braisées ***** 22 H :Fromage blanc +Compote sans sucre
SAMEDI	Macédoine au thon mayonnaise Civet de lapin Lentilles et céleri (Camembert) ***** 16H :Clémentines (2) +suisse nature	Salade de mâche Omelette Spaghetti et tomates au four ***** 22 H :Yaourt aux fruits à l'aspartan +Orange
DIMANCHE	Crevettes roses Gigot rôti aux petits oignons Flageolets et haricots verts (Chèvre) ***** 16H :Fraises sans sucre (150g)+fromage blanc nature	Salade composée : Thon Salade, concombre et Riz ***** 22 H :Petits suisses +Pomme au four sans sucre

Ration conseillée

En cas de diabète gestationnel

Petit déjeuner :

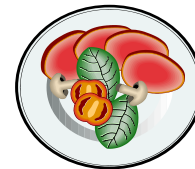
- Café ou thé sans sucre.
- Lait écrémé ou 1/2 écrémé ou équivalent.
- Pain (aux céréales de préférence) :...30... g
- Matières grasses :...10.... g
- Fruit : 1(petit calibre) si faim



Collation de 10H : 1 laitage sans sucre+ 30g pain au céréales(ou 2 biscottes)

Déjeuner :

- Crudité
- Huile :...1/2...c. à soupe pour la vinaigrette
- Viandes maigres ou (poisson, volaille...) :...100...g
- Légumes verts :...1/2 part...
- +Féculents (p de terre, pâtes ,riz, légumes secs) :100 à120 g(à peser cuit)
- Mat. grasses :...5...g (pour cuisiner)
- fromage :30g (si faim)
- Pain aux céréales:...30..g



■ Une moitié de légumes, de salade et de fruits
■ Un quart de pommes de terre, de pâtes, de riz et de pain (aux céréales complètes de préférence)
■ Un quart d'œufs, de viande, de poisson et de fromage

Collation de 16H:1 laitage sans sucre+1 fruit sauf banane et raisin

Dîner :

- Potage de légumes verts ou crudités (+ vgte avec 1/2 c à s d'huile)
- Viandes maigres ou équivalent :...100... g
- Légumes verts :...1/2 part..
- +Féculents : 100 à 120... g (à peser cuit)
- Mat. Grasses:...5..g (pour cuisiner)
- Pain aux céréales :30..... g



Collation de 22H : 1 laitage sans sucre+1 fruit sauf banane et raisin