

Prise en charge diététique du diabète gestationnel

- ♥ L'amélioration de l'équilibre glycémique,
- ♥ La limitation de la prise de poids
- ♥ La diminution de l'insulinorésistance (résistance à l'insuline hormone indispensable dans le stockage du sucre).

L'adaptation alimentaire proposée par la diététicienne prendra en compte les situations particulières dues à la grossesse mais également les contraintes diverses (habitudes alimentaires, goûts, situation sociale, financière, professionnelle et organisationnelle...).

Les rations et répartitions alimentaires seront adaptées à chaque femme.

Principales recommandations :

1- L'alimentation

- ♥ Une alimentation à IG (index glycémique) faible ou modéré (légumineuses, céréales complètes, légumes, fruits entiers...) permet de couvrir les besoins en glucides tout en facilitant l'atteinte des objectifs glycémiques stricts.
- ♥ Veiller à un apport en fibres suffisant (elles ralentissent l'absorption des glucides et donc le pic d'hyperglycémie post-prandiale).
- ♥ Fractionner les repas pour répartir les apports glucidiques.
- ♥ Privilégier la consommation d'aliments riches en acides gras insaturés : huile d'olive, colza ou noix, avocat, poissons gras, certains fruits oléagineux non salés (noix, amandes, pistaches, olives), sans pour autant dépasser la quantité recommandée.
- ♥ Limiter la consommation d'aliments riches en acides gras saturés : huile de palme, arachide et coco, saindoux, beurre, charcuterie, viandes grasses, biscuits apéritifs, pâtisseries, viennoiseries, fast-food...

2- Activité physique

- ♥ La pratique d'une activité physique est également fortement conseillée (sauf contre-indication) : Privilégier la marche, la natation, le vélo d'appartement, la gymnastique douce, l'aquagym : Dans l'idéal au moins 3 séances hebdomadaires de 45 à 60 minutes.