

Comment bien manger quand on est enceinte et que l'on soigne un diabète par un régime et des médicaments

Vous pouvez contrôler votre glycémie en faisant attention à ce que vous mangez. Nous avons rassemblé ici le plus important. Si vous avez besoin de plus d'informations, parlez-en à votre diététicien(ne).

La nourriture que nous consommons est un mélange de graisses, de protéines et de glucides. Toutes ces substances remplissent des fonctions importantes dans l'organisme, mais ce sont principalement les glucides qui font monter la glycémie. Puisque les glucides constituent la principale source de nutrition du fœtus pendant sa croissance, il est recommandé aux femmes enceintes de consommer au moins 150 à 175 g de glucides par jour.

Exclure totalement les glucides de son régime alimentaire n'est donc pas un bon moyen d'avoir un bon taux de glycémie !

Ce qui est important, en revanche, c'est de répartir la prise de glucides sur les différents repas de la journée. Vous avez besoin d'une quantité adaptée de glucides à chaque repas et il est préférable de choisir des glucides lents. Il est important que vous puissiez manger à votre faim, que – comme cela est normal et souhaitable – vous preniez du poids et que vous fournissiez à votre corps les nutriments dont il a besoin.

Les glucides lents

Sont présents dans : les légumineuses (lentilles, haricots et pois), le pain complet, le riz, les pâtes, le quinoa et le boulgour.

Facteurs d'augmentation de la glycémie

C'est la rapidité avec laquelle les aliments passent dans l'estomac qui détermine la rapidité avec laquelle votre glycémie va augmenter. Une augmentation lente de la glycémie au moment des repas est préférable.

Facteurs qui font que l'estomac se vide plus lentement

- **Consistance** - Plus l'estomac doit travailler pour décomposer les aliments, plus la glycémie augmente lentement. C'est le cas, par exemple, avec les crudités, les légumes racines, le pain complet qui nécessitent d'être bien mâchées.
- **Matières grasses** – Par exemple : avocat, huile, yaourt turc ou grec
- **Protéines** - Par exemple : viande, poisson, crustacés, œufs, fromages (blanc, cottage ou autres) et légumineuses.
- **Syra** - Par exemple : vinaigrettes, pâte au levain et légumes lactofermentés.

Une bonne distribution des repas

Répartir les repas tout au long de la journée évite d'avoir trop faim au moment de manger. Il est alors plus facile de prendre des portions plus petites, ce qui permet d'éviter une trop forte augmentation de la glycémie.

3 repas principaux plus 2 ou 3 collations est souvent une bonne solution.

Un fruit peut parfois suffire comme collation, mais si le taux de glycémie augmente trop, une combinaison de glucides et de protéines ou de matières grasses peut être nécessaire, comme par exemple du fromage blanc ou cottage avec des fruits ou des baies ou 1 gros sandwich. Du fromage blanc aromatisé sans sucre ajouté peut également être une option.

D'autres idées de collations qui rassasient sans affecter le taux de glycémie sont des légumes, des noix ou les amandes, quelques boulettes de viande froides, du fromage, des œufs, des olives, de l'avocat.

Boissons

L'eau, plate ou gazeuse, est la meilleure boisson pour les repas. Les boissons contenant uniquement des édulcorants, comme les jus light et les sodas light peuvent être une option. Attention ! Tous les jus contiennent du fructose et provoquent une montée rapide de la glycémie, même si vous le pressez vous-même ou s'il est étiqueté « non sucré » ou « sans sucre ajouté ».

Fruits et baies

Les fruits et les baies sont utiles à bien des égards, mais augmentent toujours la glycémie. Visez 1 à 3 fruits par jour mais seulement un à la fois. Un fruit équivaut à 2 dl de baies. Un fruit, c'est ce qui peut tenir dans la paume de la main. En ajoutant un facteur de freinage tel que des noix, du fromage cottage ou blanc, vous pouvez ralentir l'augmentation rapide de la glycémie.

Sucre et édulcorants

Vous n'êtes pas obligée de supprimer complètement le sucre. De petites quantités de sucre, utilisées comme ingrédient dans un aliment provoquent rarement une augmentation importante de la glycémie. Les édulcorants sont normalement possibles à utiliser, mais attention, une forte consommation de certains édulcorants peut entraîner une augmentation de la glycémie.

Le miel, le sirop d'agave, le fructose et les produits similaires affectent la glycémie de la même manière que le sucre.

Produits laitiers

Le lait provoque une augmentation rapide de la glycémie. Il est donc difficile de l'utiliser comme boisson. Il peut également être nécessaire de limiter le lait fermenté et le yaourt, même si l'on choisit les variétés naturelles. Voyez petit à petit ! Le fromage blanc et le cottage contiennent plus de protéines et provoquent une augmentation plus lente de la glycémie et peuvent donc être utilisés comme alternative au lait fermenté et au yaourt. Méfiez-vous des variétés sucrées. Si elles ne contiennent que des édulcorants, vous pouvez les consommer sans problème.

Le fromage n'affecte pas du tout le taux de glycémie. N'hésitez pas à manger du fromage pour assurer un bon apport en calcium, élément important pour les femmes enceintes. Les fromages à faible teneur en matière grasse (17 %) contiennent plus de calcium que les fromages plus gras (28 %). Il faut savoir que les produits laitiers réduisent également l'absorption du fer. Il est donc préférable de les éviter au déjeuner et au dîner et de les consommer plutôt au petit-déjeuner et pour les collations. Si vous avez besoin de suppléments de fer, ne les prenez pas avec un produit laitier.

Pain et céréales

Un bon pain doit contenir du levain, de la farine complète, des graines entières et des céréales. Il ne suffit donc pas que le pain soit riche en fibres. Le pain ne doit pas nécessairement être totalement sans sucre mais de préférence un maximum de 5 à 6 g de sucre pour 100 g de pain.

En raison de leurs textures, le pain croquant suédois, le porridge, la bouillie, les céréales pour le petit déjeuner provoquent une augmentation rapide de la glycémie et ce même si vous choisissez des variétés riches en fibres. Les fibres sont bonnes pour faire travailler l'estomac et les produits à base de farine complète sont nutritifs mais n'améliorent pas toujours la glycémie.

*Un taux de glycémie inattendu n'est pas toujours dû à l'alimentation.
De nombreux facteurs différents peuvent affecter la glycémie.*