

DIABÈTE GESTATIONNEL ET GROSSESSE



Votre médecin ou votre sage femme vous ont demandé de réduire votre consommation en sucre (ou glucides) suite au test de dépistage du diabète gestationnel.

Les glucides sont l'ensemble des sucres contenus dans les aliments : le pain et les féculents (céréales : pâte, riz, semoule, pomme de terre, légumes secs...), les fruits, les produits sucrés (sucre, miel, confiture, chocolat...), les desserts (pâtisserie, glace, crème dessert...), les boissons sucrées (jus de fruit, soda...)

Le pain et les féculents : Ils doivent être présents à chaque repas

50g de pain (1/4 de baguette ou 1 miche de pain individuelle) =
4 biscottes ou 2 tranches de pain grillé ou 3 wasas® ou 3 grillés suédois ou 3 tranches de pain de mie brioché
1 croissant ou 1 brioche ou 1 pain au lait
30 à 40g de céréales
= 150g de féculents cuits
3 pommes de terre moyennes
1 bol de riz ou 6 cuillères à soupe de pâtes, légumes secs, semoule...
1 quinzaine de frites
1/4 de pizza ou 1 mini quiche

Les fruits

Consommez en deux à trois par jour, en les décalant des repas (au goûter et au coucher).

Un fruit = 250g de fraises, framboises, 1 poignée de cerises, une petite grappe de raisin, une pêche, une nectarine, deux kiwis, trois clémentines, 1 banane, 4 pruneaux ou prunes, 3 abricots frais ou secs, 1 pomme, 1 une poire...

Les desserts sucrés

Leur consommation doit rester occasionnelle et à la place du pain ou du fruit.

50g de pain = 1 part de tarte, un éclair, 1 pain au chocolat, 1 gaufre sans sucre, 1 tranche de cake.

1 fruit = 2 boules de glace ou de sorbet, 1 part de riz ou de semoule au lait, 2 madeleines, 1 île flottante, 1 yaourt sucré ou aux fruits, 6 carrés de chocolat

Vous pouvez consommer de l'aspartam en sucrée ou en poudre, ou contenu dans les yaourts aux fruits à l'aspartam ou dans les sodas lights.

Toutefois, les bonbons et le chocolat sans sucre ou light ne présentent pas d'allègement significatif.