

ALIMENTATION DE BASE | DIABÈTE DURANT LA GROSSESSE

Si vous avez reçu un diagnostic de diabète de grossesse (ou gestationnel), vous recevrez d'ici une semaine une convocation pour une rencontre avec la nutritionniste. En attendant ce rendez-vous, cette fiche peut vous aider à débiter le changement de vos habitudes alimentaires, si nécessaire.

ATTENTION

Lors de votre rencontre avec la nutritionniste, elle adaptera ses conseils à vos besoins nutritionnels personnels et répondra à vos questions.



POURQUOI MON ALIMENTATION EST SI IMPORTANTE?

- Maintenir un taux de sucre dans le sang (glycémie) normal pour votre bébé et pour vous.
- Permettre de recevoir tous les éléments nutritifs pour votre santé et celle de votre bébé.
- S'assurer de manger à sa faim.
- Garder un poids adéquat tout au long de la grossesse.
- Prévenir certaines conséquences pour vous et votre bébé.

COMMENT GARDER MA GLYCÉMIE STABLE DURANT LA JOURNÉE?

- Prendre trois repas par jour et à des heures régulières.
- Si vous ressentez la faim, il est possible d'ajouter des collations.
- Inclure des légumes au dîner et au souper.
- Diminuer ou éviter les aliments et boissons sucrés moins nutritifs.

POURQUOI JE DOIS FAIRE ATTENTION AU SUCRE?

Parce qu'il influence la glycémie dans votre sang.

EST-CE QUE JE PEUX ENCORE MANGER DU SUCRE?

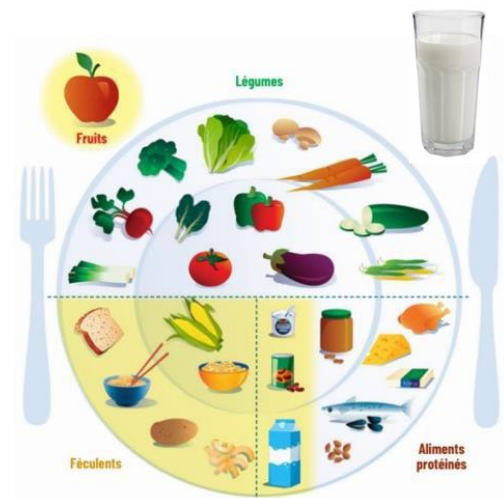
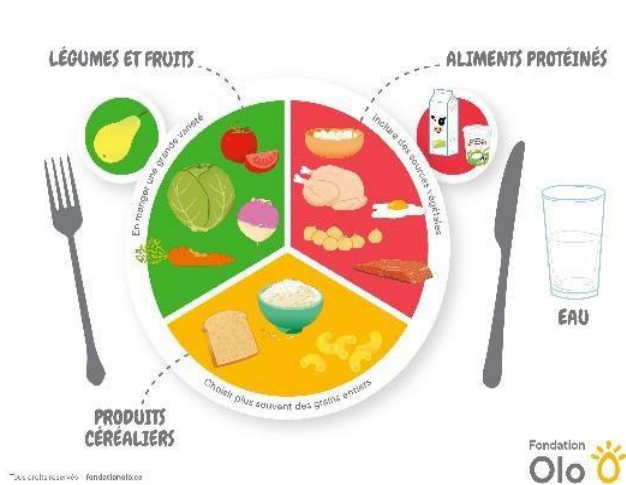
Oui, il est même important de continuer d'en manger tant pour votre santé que pour la croissance de votre bébé. Le sucre est le principal carburant de votre corps, de votre cerveau et aussi pour votre bébé. Il faut simplement bien les répartir dans la journée et privilégier les meilleures sources. Vous pourrez en discuter plus en détail avec la nutritionniste lors de votre rendez-vous.

QUELS SONT LES RISQUES SI JE NE MANGE PAS ASSEZ DE SUCRE?

- Impact sur la croissance du bébé.
- Déficit en vitamines et minéraux essentiels durant la grossesse.
- Avoir faim la nuit.
- Être affamée.
- Fatigue, mal de tête.
- Malaises digestifs, nausées.

DEUX MODÈLES D'ASSIETTES POUR MIEUX ÉQUILIBRER VOS REPAS

Alimentation de la femme enceinte



© Santé et services sociaux du Québec, Diabète Québec

MES QUESTIONS À LA NUTRITIONNISTE POUR LE COURS DE GROUPE

Auteures

Josée Arbour, Mélanie Boulet et Véronique Houde-Boisclair, nutritionnistes, Direction du programme jeunesse

Révision et mise en page

Service des communications

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2023

Source images des assiettes équilibrées

fondation-olo-quoi-manger-et-ne-pas-manger-enceinte.pdf (fondationolo.ca)

Santé et services sociaux du Québec/Diabète Québec

Juillet 2023 – 4-6-11823