

L'ALIMENTATION PENDANT MA GROSSESSE

Bien se nourrir, c'est important, surtout pendant la grossesse, et plus encore quand on a un diabète !



Comme toutes les femmes enceintes, en prévention de la toxoplasmose et de la listériose, il me faudra éviter certains produits (fromage au lait cru, charcuterie sauf jambon sous vide, viandes et poissons crus, fumés ou peu cuits, fruits/légumes mal lavés).

Une prise de sang en début de grossesse m'indiquera si je suis immunisée contre la toxoplasmose.

Pour réguler au mieux mes glycémies, que puis-je faire ?

Pour aider à lisser les glycémies, notamment éviter un pic hyperglycémique après le repas et une hypoglycémie trois ou quatre heures après (le malaise de 11h, le fameux yoyo...), plusieurs méthodes et astuces peuvent être testées :

- **Le fractionnement**

Avec cette méthode, le repas va être divisé en deux portions de glucides (égales ou non).

Lors de la glycémie préprandiale, si je suis sous insuline, je vais injecter la totalité de la dose d'insuline prévue pour les deux portions, mais manger seulement la première.

Deux heures après, si ma glycémie n'est pas trop élevée, je prendrai la seconde portion de glucides sans ré-injecter d'insuline.



Exemple de fractionnement :

Repas total prévu : 55g de glucides, pour un bolus total de 8,5 UI (unités d'insuline).
Glycémie au lever : 0,82 g/l : je mange 30g de glucides, et fais mon bolus de 8,5 UI.
1h après le repas : 1,23g/l : Ma glycémie est correcte, je mange les 25g de glucides restants
Glycémie au repas suivant : 0,78g/l

Cette méthode permet de lisser le pic postprandial, tout en limitant les nausées.

Ce fractionnement peut se révéler utile à tous les repas de la journée selon les résultats glycémiques. Il est souvent testé pour le petit-déjeuner, le repas qui pose généralement le plus de problèmes, mais aussi pour les autres repas de la journée, en repoussant la prise du dessert (fruit, yaourt, ...)

Il peut donner l'impression de manger tout le temps, mais en réalité, il n'y a pas de prise de poids plus importante, puisque le total de glucides ingérés est le même, il est simplement... fractionné. On évite ainsi les hyperglycémies, mais aussi les hypoglycémies.

Remarque : Même si la glycémie est un peu au-dessus de l'objectif en postprandial, manger une collation avec un index glycémique assez faible (ex : yaourt / petit fruit) évitera l'hypoglycémie qui risque d'arriver 1h à 2h après. Les jours suivants, si la glycémie est un peu haute malgré tout, il faudra augmenter la dose d'insuline avant le repas.

- **L'injection précoce d'insuline**

Faire son bolus en avance (10 à 30 minutes avant le début du repas si pas d'hypoglycémie) peut également permettre de limiter le pic postprandial, avec ou sans fractionnement !

- **Privilégier les IG bas, les fibres et les protéines**

Ajouter des fibres (légumes) et des protéines (viande, œufs, poisson, produits laitiers) à chaque repas permet de ralentir l'absorption des glucides par l'organisme et mieux contrôler la sensation de faim.

Il est préférable de privilégier les aliments à IG (Index Glycémique) bas qui libèrent les glucides lentement dans l'organisme lors de la digestion : les pâtes, le riz et le pain complets, les légumineuses, et favoriser de préférence une cuisson al dente pour les féculents. En ce sens, ils sont intéressants, car ils laissent le temps à l'insuline d'entrer en action.

Mon diabétologue saura me conseiller ou m'orienter vers un diététicien.

Je fais régulièrement des hypos, avec quoi me resucrer ?

Il faut privilégier des resucrages à action rapide pour faire remonter la glycémie. En fonction de celle-ci, et selon les conseils de mon diabétologue, je prends la quantité adaptée, en général 15 g de sucres rapides (quantité pouvant être adaptée durant la grossesse) : **jus de fruits, sucre, compote, bonbons, tablettes de glucides, ...**

De plus, ces aliments auront moins d'impact sur ma prise de poids que des biscuits ou des barres chocolatées.



Lors de la grossesse le **seuil d'hypoglycémie** est abaissé à **0,5g/l**

En cas d'hypo dans les 4 heures **après** le repas, penser à **doubler** sa dose de resucrage !

J'ai des nausées, que puis-je faire ?

Au-delà du fractionnement, je peux envisager l'homéopathie, l'acupuncture, ou d'autres techniques douces.

Si les nausées persistent, ou sont très gênantes, mon médecin peut me prescrire des médicaments afin de m'aider.



Dès le 3e mois, j'ai écarté le pain et les féculents "blancs", les produits industriels, les produits gras et sucrés. J'ai aussi pratiqué le fractionnement de mes repas très tôt. Pour mon petit-déjeuner, je mangeais une tranche de pain complet avec du fromage frais et du jambon blanc et la même chose une heure plus tard. Pour les autres repas, je prenais mon dessert (un fruit frais et un yaourt nature) une à deux heures après mon plat principal. En faisant mon bolus entre 30 et 10 minutes avant de manger, j'ai réussi à avoir de très jolies courbes sur mon capteur de glycémie ! *Lucie*

Pour avoir plus de conseils pratiques, découvrez notre site Internet et notre forum de discussion www.femmesdiabetiques.com !