

# Régime recommandé lors de diabète gestationnel



## N'oubliez pas

1. Mangez beaucoup de fruits et de légumes verts
2. Préférez les aliments du trou de serrure
3. Répartissez les repas et les collations sur toute la journée
4. Préférez la margarine liquide et les huiles
5. Mangez souvent du poisson

- 1) Petit déjeuner
- 2) Collation
- 3) Déjeuner
- 4) Goûter
- 5) Dîner
- 6) Collation



## Pour en savoir plus:

[1177: Bien manger pendant la grossesse](#)

(Le site 1177 offre aussi un lien vers le cours "Un bon départ", un cours pour améliorer vos habitudes alimentaires.)

Administration nationale suédoise de l'alimentation  
[Livsmedelsverket.: Bien manger pendant la grossesse](#)

### **Légumes et racines**

Mangez-en de toutes les sortes, cuits ou chauds. Réchauffez-les rapidement, par exemple au wok.

### **Fruits et baies**

La bonne quantité, c'est trois fruits par jour, répartis sur la journée. En outre, vous pouvez manger des baies non sucrées, fraîches ou séchées. Soyez prudente avec les fruits secs car ils contiennent beaucoup de sucre.

### **Haricots blancs, pois chiches et lentilles**

Un bon choix car ils contiennent des protéines végétales combinées avec beaucoup de fibres.

### **Pommes de terre, riz, pâtes, , ris, pasta, orge et quinoa**

Les pâtes d'orge ou de haricots sont un bon choix. L'orge, le blé et le quinoa conviennent aussi. Le riz complet, le riz brun, le riz précuit sont à préférer au riz blanc.

### **Viandes, poissons, volailles et oeufs**

Choisissez si possible des viandes maigres. Veillez soigneusement à l'hygiène lorsque vous préparez du poulet. Le poisson est recommandé. Les poissons avec lesquels il faut être prudente sont indiqués sur le site de l'Administration nationale suédoise de l'alimentation Livsmedelsverket. Les oeufs sont recommandés, mais pas plus de un ou deux par jour.

### **Laitages**

Vous avez besoin de 30 à 50 cl de lait par jour pour couvrir vos besoins de calcium et de vitamine D pendant votre grossesse. Les yaourts et le fromage sont également conseillés. Répartissez-les dans la journée car le lactose peut augmenter la glycémie. Choisissez des produits maigres.

### **Graisses alimentaires**

Choisissez des graisses liquides et des huiles, par exemple du beurre liquide ou de l'huile d'olive.

### **Noix et graines**

Les noix, noisettes, amandes et graines contiennent de bonnes protéines et de bonnes graisses. Ajoutez-les volontiers dans les yaourts et le pain.

### **Boissons**

Buvez de préférence de l'eau ordinaire ou gazeuse, non sucrée.

### **Sucre et édulcorants**

Pour sucrer du café, du thé, de la bouillie, du lait fermenté ou du yaourt, utilisez des édulcorants sans calories comme l'aspartame, l'acésulfame-K, la saccharine, le cyclamate et les glycosides de stéviol.

### **Aliments sucrés**

Les bonbons, les gâteaux et les glaces sont à prendre rarement ou, de préférence, pas du tout. Si votre glycémie est stable, vous pouvez, une fois par semaine, vous permettre un petit gâteau après un repas ou trois ou quatre bonbons (de préférence du chocolat noir).

### **Répartissez vos repas**

Il est avantageux de prendre votre petit-déjeuner chez vous le matin avant de partir au travail ou à l'école. Ce dernier doit être bien fourni en fibres et surtout en protéines. Par exemple, du pain complet garni, des oeufs, du yaourt au fromage blanc, des flocons d'avoine enrichis en fibres, des olives et de la féta, et même aussi, de préférence, un légume et/ou un fruit. Ensuite, déjeuner et dîner et trois collations répartis dans la journée. Les collations doivent maintenir la glycémie à un juste niveau. Elles doivent s'adapter aux activités et à votre semaine de grossesse, par exemple : du premier au troisième mois : un fruit, du quatrième au sixième mois : une collation nourrissante\* et de un à trois fruits répartis dans la journée, du septième au neuvième mois : deux collations nourrissantes et de un à trois fruits répartis dans la journée.

### **Thé et café**

Le thé sans limite, le café jusqu'à 50 cl par jour. Ajoutez volontiers du lait, avec ou sans sucre/miel.

\*Exemple : yaourt nature avec quinoa soufflé et un peu de baies/fruits.

Pain croustillant riche en fibres avec garniture riche en protéines, par exemple du pâté de foie ou du houmous.

**Unité de soins maternels, Région de Stockholm, juin 2022**