



Infobrochure

Diabetescentrum
Waregem

Diabète gestationnel: “Conseils nutritionnels”

Chère future maman,

Dans la première partie de la brochure, vous pouvez lire comment le diabète gestationnel apparaît, quelles sont les conséquences pour la maman et l'enfant et comment il peut être traité.

Dans cette deuxième partie de la brochure, nous expliquons les 2 aspects les plus importants du traitement et soulignons l'importance d'une alimentation saine et équilibrée et d'un exercice physique suffisant. L'objectif est d'atteindre une glycémie normale grâce à une alimentation complète comportant suffisamment de nutriments pour la maman et l'enfant.

Si le suivi de ces conseils ne suffit pas à maintenir la glycémie dans les valeurs cibles, une insulinothérapie sera mise en place. L'infirmière spécialisée dans le diabète vous guidera dans cette démarche. Cependant, pour la plus part des femmes atteintes de diabète gestationnel, un conseil diététique adapté sera suffisant comme traitement.

Il est très important d'adopter un mode de vie sain, pour une bonne croissance et un bon développement du bébé, en veillant à une alimentation saine, équilibrée et variée, associée à une activité physique suffisante. Avec le diagnostic de diabète gestationnel, vous serez orientée vers la diététicienne pour remettre en question votre alimentation actuel et l'adapter à vos besoins individuels. Elle établira pour vous un plan quotidien personnalisé. Au cours de votre grossesse, vos besoins diététiques peuvent changer, et ceux-ci peuvent être adaptés en consultation avec la diététicienne.

Pour maintenir votre glycémie dans la zone cible, il est important que vous acquériez des connaissances sur une alimentation saine pour les femmes enceintes et sur les points d'attention spécifiques. La diététicienne vous guidera dans cette démarche.



L'importance d'une alimentation saine et équilibrée pendant la grossesse

Dans le cas du diabète gestationnel, vous recevrez des directives diététiques pour vous aider à maintenir la glycémie stable. Souvent, quelques ajustements à votre régime alimentaire sont suffisants pour prévenir les risques pour la mère et l'enfant. Le point de départ du régime adapté est une alimentation saine, comportant suffisamment de nutriments pour la mère et l'enfant.

Un régime alimentaire équilibré pendant la grossesse permet:

- Les bons éléments constitutifs nécessaires à la croissance optimal de votre bébé
- Moins de complications pendant la grossesse et l'accouchement
- Un rétablissement en douceur après l'accouchement
- Une réduction du risque de développer un diabète de type 2 chez la mère après l'accouchement
- Réduction du risque d'obésité et de diabète de type 2 chez le bébé plus tard dans la vie.

Les recommandations pour les femmes enceintes correspondent largement à celle du triangle alimentaire, un modèle d'information de l'institut Flamand pour un mode de vie sain, dans lequel les denrées alimentaires sont regroupées et classées en fonction de leur effet sur la santé (Tableau 1).



Toutefois, en cas de diabète gestationnel, des conseils diététiques spécifiques s'imposent.

Il existe, entre autres, des aliments qu'il vaut mieux éviter car ils peuvent être nocifs pour la mère et l'enfant. Il est important que vous ayez un apport énergétique suffisant et que vous ne commenciez pas à restreindre les calories ou à suivre un régime amaigrissant. L'importance de ce point est expliquée plus loin dans la brochure.

Alimentation	Recommandation	Conseils et commentaires
Boissons	1,5 litre	De préférence les boissons sans sucres ajoutés, avec de l'eau comme premier choix. Eau, tisane, thé léger, café (modéré), jus de légumes non salé (frais), bouillon, soupe.
Pain	3 - 5 tranches	De préférence du pain complet ou brun.
Pommes de terre et produits céréaliers	3 - 5 morceaux (150 - 350g) ou 125g cuits	Les pommes de terre peuvent être remplacées par des pâtes ou de céréales (riz, cous-cous, quinoa). Choisissez toujours les types non raffinés (farine complète).
Légumes	Une portion généreuse (300g)	Variez les variétés et choisissez des légumes de saison. Certains des légumes peuvent également être utilisés comme crudités et/ou être tartinés sur du pain.
Fruits	250g de fruits par jour	Variez les variétés et choisissez des fruits de saison. Privilégiez les fruits frais. Limitez les jus de fruits et les fruits secs en raison de leur forte teneur en sucre.
Lait	250 - 500ml par jour	Choisissez de préférence les variétés à faible teneur en matières grasses ou à demi-matière grasse. Le lait peut être remplacé par du babeurre, des yaourts, du fromage nature ou des boissons lactées enrichies en calcium; éventuellement, en incorporer un peu dans une purée, un pudding, un milkshake.
Fromage	1 - 2 tranches	Le fromage contient généralement plus de graisses et du sel. Choisissez de préférence les variétés à faible teneur en matières grasses ou légères et moins salées.

Alimentation	Recommandation	Conseils et commentaires
<p>Viande, volaille et produits de substitution tel que le tofu, le Tempé, etc.</p> <p>Ou du poisson</p> <p>Ou des oeufs</p> <p>Ou des légumineuses</p>	<p>100g</p> <p>125 - 150g</p> <p>maximum 6 par semaine</p> <p>60 - 90g (poids sec)</p>	<p>Mangez au moins une fois par semaine de la volaille et limitez la viande rouge à 500g maximum par semaine. <i>Si vous n'êtes pas immunisé contre la toxoplasmose, ne mangez pas de viande (rouge) crue ou non cuite.</i></p> <p>Tous les types de poissons, y compris les poissons gras. Remplacer la viande 1 à 2 fois par semaine par du poisson, dont 1 x poisson gras.</p> <p>Ils constituent une bonne alternative à la viande et contiennent également beaucoup de fibres. Essayez de les inclure 1x/semaine.</p>
<p>Produits à base de viande</p>	<p>Max. 30g par semaine</p>	<p>Remplacez la charcuterie par du poisson dans son jus, du fromage, des légumes à tartiner ou du houmous, des tranches de fruits, du fromage frais, ...</p>
<p>Graisses</p>	<p>35 - 45g par jour</p>	<p>De préférence, des huiles et des graisses riches en acides gras insaturés.</p>
<p>Graines et amandes</p>	<p>15 - 25g par jour</p>	<p>Préférez les produits riches en oméga 3 (par exemple, les noix). Choisissez des noix et des graines sans coquille salée ou sucrée.</p>

Est-ce que je dois manger pour deux?

L'organisme a davantage besoin de bon nutriments pendant la grossesse. Cela ne signifie pas pour autant qu'il faille 'manger pour deux', comme on le dit souvent. En d'autres termes, la qualité de l'alimentation est bien plus importante que sa quantité.

Selon le stade de votre grossesse, vous aurez besoin d'un supplément d'énergie et de nutriments:

- pendant le premier trimestre: environ 5% d'augmentation de l'énergie
- au cours du deuxième trimestre: environ 10% d'augmentation de l'énergie
- au cours du troisième trimestre: augmentation de l'énergie d'environ 25%, ce qui peut représenter environ 400 Kcal.

Pendant la grossesse, votre corps absorbe et utilise certains nutriments plus efficacement, il n'est donc certainement pas nécessaire de manger pour deux. En outre, ce besoin accru est souvent compensé par le fait que les femmes enceintes font généralement moins d'exercice au fur et à mesure de leur grossesse.

Si vous mangez trop, votre poids augmentera trop pendant la grossesse, ce qui n'est pas bon pour votre santé et celle de votre bébé. Un poids corporel trop faible ou une perte de poids excessive pendant la grossesse peut nuire au développement de votre bébé et doit être évité à tout prix.

Une prise de poids normale est d'environ 10-12kg en fonction de l'IMC avant le début de la grossesse:

- IMC avant la grossesse: $<18,5 \text{ kg/m}^2$: + 12,5-18 kg de gain de poids
- IMC avant la grossesse: $18,5 - 24,9 \text{ kg/m}^2$: gain de poids de 11,5 – 16 kg
- IMC avant la grossesse: $25 - 29,9 \text{ kg/m}^2$: gain de poids de 7 – 11,5 kg
- IMC avant la grossesse: $>30 \text{ kg/m}^2$: gain de poids de 5 -9 kg

Ne vous inquiétez pas si vous prenez moins ou plus de poids que recommandé. Votre gynécologue surveillera de près votre poids et vous orientera vers un diététicien s'il le juge nécessaire.



Composition d'un régime alimentaire sain et équilibré

Glucides

Une alimentation saine se compose de glucides, de protéines et de graisses. Tout comme vous, votre bébé a besoin de ces nutriments, vitamines et minéraux. Vous pouvez fournir cela à votre bébé si vous mangez sainement. Le diabète gestationnel étant lié à un trouble de la transformation des glucides, nous accordons une grande attention aux types de glucides et à leur répartition en les divisant en 3 repas principaux et 2 ou 3 collations.

Les glucides sont des nutriments qui fournissent à votre corps l'énergie nécessaire à son bon fonctionnement. Les 'glucides' sont également appelés 'sucres' et sont décomposés en glucose dans l'organisme. Ils augmentent votre taux de sucre dans le sang, de manière rapide ou lente. C'est pourquoi on parle de glucides rapides et lents. Ils ont tous deux un effet différent sur l'augmentation du taux de sucre dans le sang après la consommation. Plus la glycémie augmente lentement, mieux c'est.

1. Les glucides rapides (sucres)

Ces sucres issus de l'alimentation sont transportés dans le sang très rapidement après l'ingestion et provoquent une augmentation rapide de votre taux de glycémie. Ce groupe contient à la fois des sucres simples et des sucres doubles et est à nouveau subdivisé en sucres naturels et sucres ajoutés.

- **Les sucres naturels** sont des sucres simples ou binaires qui sont présents dans une denrée alimentaire. Il n'est pas possible de supprimer ces sucres de l'alimentation, et éviter ces aliments n'est pas non plus une solution. Ils contiennent souvent d'autres nutriments essentiels tels que des vitamines et des minéraux et il est donc important d'en consommer, mais avec modération et bien répartis dans la journée. *Des exemples de ces sucres naturels sont le fructose dans les fruits et la lactose (ou sucre du lait) dans le lait et les produits laitiers.*

- **Les sucres ajoutés** sont ceux ajoutés par l'industrie. Ces produits contiennent peu ou pas de nutriments essentiels et doivent être évités autant que possible.

Pas exemples, les biscuits, les bonbons, le chocolat, les produits laitiers sucrés, les mousses au chocolat, les glaces, les boissons gazeuses, les jus de fruits, etc.

- Cependant, il existe de bonnes alternatives avec moins de sucre ajouté qui sont préférables. Demandez donc toujours conseil à votre diététicien.

2. Les glucides lents (sucres)

Ces sucres sont digérés plus lentement par l'organisme et pénètrent beaucoup plus lentement dans la circulation sanguine. Ils provoquent donc moins de pics de glycémie.

Il est important de toujours choisir la variété riche en fibres (ou non raffinée) afin de conserver une teneur en fibres alimentaires aussi élevée que possible. En effet, ce sont les fibres qui ralentissent la digestion et le transport des sucres, d'où une meilleure glycémie après le repas.

Par exemple, les pommes de terre, les pâtes complètes, le riz complet.

NOUS RECOMMANDONS D'ÉVITER AUTANT QUE POSSIBLE LES SUCRES RAPIDES ET DE PRÉFÉRER LES GLUCIDES LENTS. TOUTEFOIS, LE PIC DE GLYCÉMIE APRÈS UN REPAS DÉPEND NON SEULEMENT DU TYPE DE GLUCIDES, MAIS AUSSI DE LA QUANTITÉ DE GLUCIDES CONSOMMÉE. IL EST IMPORTANT DE RÉPARTIR TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE CES GLUCIDES LENTS. C'EST PLUS SAIN. SI VOUS COMBINEZ LES GLUCIDES LENTS AVEC UN APPORT EN PROTÉINES ET EN GRAISSES, LE GLUCOSE (SUCRES DÉGRADÉS) PROVENANT DES GLUCIDES LENTS EST ABSORBÉ DANS LE SANG ENCORE PLUS LENTEMENT. LA QUANTITÉ ADÉQUATE DE TOUS LES NUTRIMENTS SERA INTÉGRÉE DANS UN PLAN NUTRITIONNEL PERSONNALISÉ QUI VOUS PERMETTRA D'AVOIR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET DE MAÎTRISER VOTRE DIABÈTE GESTATIONNEL.



Graisses

Les graisses, tout comme les glucides, sont également importantes dans le traitement du diabète gestationnel. Comme les glucides, ils sont des fournisseurs d'énergie mais apportent également à notre organisme des vitamines liposolubles et des acides gras essentiels.

Là encore, une subdivision est effectuée :

1. Les graisses saturées:

On appelle ces graisses les "mauvaises" graisses. Ils peuvent augmenter le taux de cholestérol dans le sang et ainsi accroître le risque de maladies cardiovasculaires.

Il a également été prouvé qu'une alimentation riche en graisses saturées (et en sucres rapides) favorise la résistance à l'insuline. L'effet de l'insuline diminue, ce qui a pour conséquence que les sucres sont moins facilement absorbés par les cellules du corps et que le taux de sucre dans le sang augmente. La consommation de ces graisses doit donc être limitée.

On les trouve principalement dans les produits d'origine animale tels que la viande, les produits laitiers gras, mais aussi dans les chips, les frites, les biscuits, le chocolat et autres sucreries.

2. Les graisses insaturées:

Nous appelons ces graisses les graisses "saines" car elles réduisent le risque de maladies cardiovasculaires.

Ce groupe est également divisé en 2 groupes:

- **Les acides gras monoinsaturés (EOV):**

Les graisses monoinsaturées ont un effet bénéfique sur la prévention des maladies cardiovasculaires.

On les trouve principalement dans l'huile d'olive, l'huile d'arachide, les noix et les graisses de cuisson liquides.

- **Les acides gras polyinsaturés (MOV):**

Les graisses polyinsaturées, sont constituées d'acides gras oméga 3, oméga 6 et oméga 9. Ils jouent un rôle important dans le développement du cerveau, le développement cognitif et le développement visuel de votre futur enfant. Ces acides gras augmentent également le HDL (bon cholestérol), ce qui entraîne une baisse progressive du LDL (mauvais cholestérol), réduisant ainsi le risque de maladies cardiovasculaires. Il n'existe actuellement aucun consensus sur la prise de suppléments

de ces graisses pendant la grossesse. Toutefois, ces sources de graisses doivent être encouragées chez les femmes enceintes.

On les trouve principalement dans les noix, les huiles végétale (soja, colza, lin), certains légumes à feuilles comme le chou vert ou les épinards, et les poissons gras (saumon, hareng, maquereau, sardines, etc.). Les acides gras oméga 3 sont aussi parfois ajoutés à certaines graisses pour tartiner et préparer les aliments.

Protéines

Les protéines présentes dans l'alimentation assurent généralement la **construction, l'entretien et la réparation des tissus de notre corps** et jouent également un rôle important dans le fonctionnement de notre **système immunitaire et l'équilibre hormonal**. Pendant la grossesse, les protéines sont essentielles pour le développement et la croissance optimal du bébé, mais aussi pour l'élargissement nécessaire de l'utérus et la croissance du placenta.



Un excès de protéines n'est pas conseillé car elles seront utilisées comme source d'énergie avec un effet négatif sur votre taux de sucre dans le sang. Trop de déchets cétogène sont produits, ce qui peut être dangereux pour votre bébé. Un régime cétogène dans lequel tous les glucides sont remplacés par des protéines n'est certainement pas une bonne option pendant la grossesse.

En outre, un excès de protéines surcharge les reins.

Là encore, nous les divisons en deux groupes:

1. Les protéines animales:

Il s'agit de protéines à haute valeur biologique car elles contiennent les acides aminés essentiels requis et un bon ratio. De plus, elle sont très similaires à nos protéines humaines, la qualité de ce type de protéines est donc très bonne.

Cependant, ces protéines ne doivent pas être consommées sans restriction car elles contiennent souvent beaucoup de graisses saturées.

On les trouve principalement dans la viande, le poisson, le lait, les produits laitiers, les œufs et le fromage.

2. Les protéines végétales:

Ces protéines sont d'origine végétale comme leur nom l'indique. Ils ont généralement une composition moindre en termes de qualité des protéines, mais ils ne sont certainement pas indispensables. Ce groupe ne contient peut-être pas les acides aminés essentiels, mais il apporte beaucoup d'autres nutriments essentiels comme les graisses insaturées (saines), les fibres alimentaires, les glucides, les vitamines et les minéraux.

Seules les protéines de soja constituent une exception, car elles sont de bonne qualité.

On les trouve principalement dans les produits à base de soja, les noix, le pain et les produits céréaliers, les légumineuses, les légumes, les pommes de terre, les pâtes et le riz.

Fibres alimentaires

Les fibres alimentaires sont des glucides non digestibles. Ils ne sont pas dégradés par l'organisme et ne provoquent donc pas d'augmentation du taux de sucre dans le sang. Après avoir consommé des aliments contenant suffisamment de fibres, votre glycémie augmentera plus lentement, ce qui se traduira par un taux de glycémie plus fiable lorsque vous piquerez votre glycémie une heure après le repas.

De plus, ils procurent une sensation de satiété plus longue et vous aurez moins le désir de manger entre les repas.

Les fibres alimentaires sont divisées en deux types:

1. Fibres alimentaires solubles:

Outre une augmentation plus lente du taux de sucre dans le sang et une sensation de satiété plus longue, ces fibres assurent également une meilleure flore intestinale, ce qui est bénéfique pour le transit intestinal. De plus, ils font baisser le taux de cholestérol et réduisent ainsi le risque de maladies cardiovasculaires. *On les trouve principalement dans les légumes, les fruits, les légumineuses et l'avoine.*

2. Fibres alimentaires insolubles:

Ces fibres ont un effet plus positif sur le fonctionnement intestinal par, d'une part, des selles plus molles en cas de constipation et, d'autre part, des selles plus régulières en cas de diarrhée. Ils abaissent également le taux de sucres dans le sang et stimulent la sensation de satiété.

On les trouve principalement dans les produits céréaliers non raffinés tels que le pain brun ou multigrain, les pâtes et le riz complets, etc.

une mauvaise formation de l'émail des dents, une réduction de la densité osseuse, ...

Normalement, la lumière du soleil vous apporte suffisamment de vitamine D pendant les mois d'été, mais parfois cela ne suffit pas pour surmonter la période hivernale. Il est donc recommandé de prendre un supplément de vitamine D pendant la grossesse.

Une carence en vitamine D est détectée par une analyse de sang. Votre gynécologue décidera si un supplément de vitamine D vous convient. *La vitamine D se trouve dans les produits laitiers gras, les poissons gras et les graisses utilisées pour tartiner et préparer les aliments.*



Calcium

Comme la vitamine D, le calcium est un minéral nécessaire à la formation et au maintien de la santé des os et des dents. Il favorise également la coagulation du sang et la division cellulaire chez les femmes enceintes. Afin de répondre aux besoins accrus sans compromettre votre propre structure osseuse, vous devez, en tant que future maman, veiller à absorber suffisamment de calcium.

Nous trouvons ce minéral principalement dans les produits laitiers (tels que le lait, le fromage blanc, les yaourts et le fromage) et dans les alternatives végétales enrichies tels que les boissons au soja, les boissons aux noix, ... ainsi que dans les fromages.

Il est généralement recommandé d'utiliser des produits allégés ou demi-écrémés car ils contiennent moins de graisses saturées.

Fer

Le fer est un minéral très important pour la production de globules rouges, qui assurent à leur tour le transport de l'oxygène. Une carence en fer peut survenir plus rapidement pendant la grossesse, car vous produisez et transportez 2 litres de sang de plus vers le placenta et le bébé. Une carence en fer peut entraîner une anémie. L'anémie augmente le risque d'insuffisance pondérale à la naissance ou de naissance prématurée du bébé. Elle vous rend plus fatigué et aussi plus sensible aux infections.

Votre taux de fer sanguin sera contrôlé régulièrement pendant la grossesse et après l'accouchement. En cas de carence, le médecin recommandera un supplément de fer, mais le diététicien peut également apporter quelques ajustements à votre régime alimentaire.

Le fer se trouve principalement dans la viande, les produits à base de céréales complètes, les légumes (surtout les verts) et les fruits. Les fruits secs sont également une source de fer, mais nous les recommandons moins car ils contiennent beaucoup de glucides.

On la trouve aussi dans du foie et les produits à base de foie, mais du foie n'est pas recommandée pendant la grossesse en raison de sa forte teneur en vitamine A, qui peut être nocive pour votre bébé.

Activité physique

L'activité physique fait partie du traitement du diabète gestationnel. Il est donc très important de continuer à faire de l'exercice pendant votre grossesse. Cela n'aura que des avantages pour vous et votre bébé:



- Moins de prise de poids et meilleure condition physique
- Moins d'augmentation du taux de sucre dans le sang et moins de résistance à l'insuline (donc aussi moins de risque de développer un diabète de type 2)
- Moins de risques de symptômes de grossesse tels que nausées, fatigue, crampes, douleurs dorsales, varices, ...
- Les muscles restent forts et souples
- Réduction du risqué d'accouchement prématuré et de problèmes de tension artérielle pendant la grossesse
- Les hormones (endorphines) libérées pendant l'activité physique ont une influence positive sur votre santé mentale.

Nous recommandons environ 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée. Cela peut être de la marche, du vélo, de l'aquagym et de la natation, ... Une activité physique supplémentaire a une influence positive sur votre taux de glycémie et peut retarder/prévenir la mise en place d'une insulinothérapie. Pendant la grossesse, il est préférable d'éviter certains sports, comme les sports de contact, les sports intensifs (en raison du risque de chute ou de tension sur les tendons et le ventre). Suivez votre corps et les conseils de votre gynécologue.



Alcool

La consommation de **boissons alcoolisées** doit être **évitée** tout au long de la grossesse. C'est-à-dire dès la conception. L'alcool peut provoquer de graves anomalies chez l'enfant, notamment des anomalies du visage, des sens et des os, des lésions cérébrales, un faible poids de naissance, ...

En plus de cela, il a un impact négatif sur la régulation de votre glycémie. Plusieurs boissons alcoolisées contiennent également beaucoup de glucides, et pas de nutriments essentiels.

Quelques autres points importants pendant votre grossesse

La toxoplasmose

La toxoplasmose est une maladie infectieuse provoquée par un parasite après la consommation de viande contaminée. Pour la plupart des gens, cette maladie est relativement inoffensive, mais pour les femmes enceintes, elle peut avoir des effets indésirables pour le bébé.

Votre gynécologue contrôlera si vous êtes protégée ou non au moyen d'une prise de sang au début de la grossesse.

Si vous **n'êtes pas immunisé contre la toxoplasmose**, prenez les précautions suivante:

- Évitez d'utiliser de la viande crue de porc, de mouton et de vache : comme la viande hachée, les préparations de viande, etc.
- Ne mangez que de la viande bien cuite, pas à moitié cuite!
- Lavez soigneusement les légumes/fruits ou épluchez vos légumes/fruits
- Ne consommez pas de plats à base d'œufs crus tels que le tiramisu, la mousse au chocolat frais aux œufs, le bavaois, ...
- Utilisez des gants pour travailler dans le jardin ou pour nettoyer le bac à litière (ce parasite se trouve sur les excréments des chats). Si possible, demandez à quelqu'un d'autre de laver le bac à litière
- Assurez une bonne hygiène des mains

La listériose

La listériose est une maladie infectieuse causée par une bactérie. Cependant, vous ne pouvez pas faire de test pour savoir si vous êtes résistant à cette bactérie.

Une infection par cette bactérie pendant la grossesse peut entraîner une perte de grossesse précoce ou une naissance prématurée. Une infection par la bactérie *Listeria* peut se produire sans aucun symptôme ou avec des symptômes tels qu'une sensation de malaise, des diarrhées, des nausées, des vomissements, des douleurs abdominales et de la fièvre.

Il est important de savoir que la bactérie ne résiste pas au réchauffement par la cuisson ou le four. En plus d'une bonne hygiène des mains, il faut éviter les aliments présentant un risque accru de cette bactérie:

- Les crudités: sauf si elles sont très soigneusement lavées
- Lait cru : sauf s'il est bien cuit
- Le pâté coupé: consommation modérée et conservation au réfrigérateur
- Les fromages à pâte molle au lait cru ou non pasteurisé (au lait cru). Regardez toujours attentivement l'emballage
- Les poissons crus (emballés sous vide) tels que le saumon fume, les sushis, le hareng, etc.
- Les crustacés ou les huîtres crus: les faire cuire/ébullitionner soigneusement
- Viande et volaille crues
- Les produits qui sont conservés au réfrigérateur pendant plus de 12 heures après leur préparation ou leur ouverture. La bactérie peut continuer à se développer même à la température du réfrigérateur.

Après la naissance

Après la grossesse, il reste important de continuer à suivre nos conseils en matière d'alimentation saine pour réduire le risque de développer un diabète de type 2.

Un mode de vie sain, associé à une activité physique suffisante et à un poids sain (y compris la perte de kilos de grossesse) sont essentiels pour retarder ou prévenir le diabète de type 2.

En outre, l'allaitement a un effet préventif sur le développement du diabète de type 2 ou du diabète gestationnel lors d'une autre grossesse.

Contrairement à ce que le terme 'diabète gestationnel' pourrait suggérer, l'histoire ne s'arrête pas à l'accouchement! Vous ne devez pas oublier que c'était un signal important pour votre corps. N'oubliez pas que cette maladie a, en quelque sorte, trahi les points faibles de votre organisme, que vous n'auriez peut-être pas remarqués avant d'avoir développé un diabète de type 2. Demandez à votre médecin généraliste de continuer à vous surveiller chaque année en effectuant un test de glycémie à jeun afin de détecter des valeurs de glucose anormales ou un diabète de type 2 à un stade précoce, car une femme sur deux souffrant de diabète gestationnel développera un diabète de type 2 dans les 10 ans suivant l'accouchement.

En conclusion

Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à contacter votre gynécologue, votre endocrinologue, l'infirmière spécialisée dans le diabète et/ou votre diététicienne.

Diététicienne spécialisée dans le diabète:

Kimberly Verriest - Darya Van Ussel

Tél: 056/62 38 05

E-mail: kimberly.verriest@ziekenhuiswaregem.be
darya.vanussel@ziekenhuiswaregem.be

Infirmières spécialisées dans le diabète:

Tél: 056/62 35 22

E-mail: diabetescentrum@ziekenhuiswaregem.be

Contact

Secretariaat Interne Geneeskunde: 056/ 62 35 16

Telefoonnummer onthaal: 056/ 62 31 11

Auteur: Dienst Diabetescentrum
Publicatiedatum: Mei 2023
Doc: 7924

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem
Vijfseweg 150
8790 Waregem
T. 056/ 62 31 11
F. 056/ 62 30 20
E. info@ziekenhuiswaregem.be