



iM puls

Prévenir le
diabète gestationnel
grâce à une
alimentation saine

Présenté par

groupe **mutuel**

Les aliments à privilégier ou à éviter

iMpuls

Une alimentation équilibrée permet souvent de maîtriser le diabète gestationnel. Le régime alimentaire est identique à celui d'une personne souffrant de [diabète de type 1 ou 2](#) et correspond aux recommandations générales de la Société Suisse de Nutrition (SSN), qui sont illustrées dans la [pyramide alimentaire](#):



sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

Environ la moitié de votre alimentation quotidienne doit être constituée de légumes et de salade, un quart de produits riches en protéines et un autre quart de glucides. Ces principes vous aident à éviter de fortes fluctuations de votre taux de glycémie.

Recommandé

Aliments recommandés:

- Légumes crus et cuits
- Produits complets (pain complet, riz complet, pâtes complètes)
- Légumineuses
- Produits d'origine animale, avec modération (lait, fromage, viande, poisson)
- [Protéines](#) en quantité suffisante, sous forme de noix, graines, tofu, lait de soja
- Matières [grasses et huiles](#) de qualité, en quantité limitée (de préférence d'origine végétale, en particulier l'huile de colza, d'olive, de noix et de lin)
- Au moins 1,5 litre de boissons non sucrées par jour

Problématiques

Aliments problématiques:

- Confiseries
- Boissons sucrées, y compris les jus de fruits
- Si les fruits contiennent des vitamines bonnes pour la santé, ils doivent être consommés en quantités limitées en cas de diabète et toujours en association avec un repas (par exemple dans un muesli)
- Les glucides doivent être consommés avec modération, notamment le pain blanc, le riz blanc, les pâtes et les pommes de terre
- Édulcorants artificiels
- L'alcool est dans tous les cas interdit pendant la grossesse