



## Nutrition concernant le diabète gestationnel - Introduction

Dr. Anne-Sophie Brazeau, Université McGill

Lorsque nous parlons de nutrition et de diabète gestationnel, il y a un concept qu'il faut que vous compreniez : ce n'est pas différent d'une alimentation saine. Il s'agit de manger les bons aliments au bon moment dans la bonne portion.

Et les aliments que vous mangez sont des glucides, des protéines et des lipides (les gras). C'est ce qui compose la nourriture que vous mangez. Et oui, il est vrai que les glucides sont la principale composante qui augmente votre glycémie. Mais cela ne signifie pas que vous ne devriez pas manger de glucides. Cela signifie que vous devriez manger les bons glucides, ceux qui sont aussi riches en fibres. Ceux-ci vous aideront à ne pas trop augmenter votre glycémie. Et vous devriez les combiner avec de bonnes protéines et de bons gras.

Donc, en général, l'idée est que votre assiette soit une *assiette saine*, celle que nous recommandons pour tout le monde.

1. Environ la moitié de votre assiette sera composée de légumes: des légumes non féculents, ceux qui sont verts, les feuillus.
2. Un quart de votre assiette sera composé de féculents. Cela pourrait donc être du riz brun. Cela pourrait être des pâtes brunes. Nous avons besoin d'autant de grains entiers que possible.
3. Il reste encore un quart à l'assiette et c'est pour les protéines. C'est important d'avoir des protéines à chaque repas. Il peut s'agir d'une source animale - viande maigre, volaille, poisson - ou il peut aussi s'agir des protéines de sources végétales.