



## **Comment ce que vous mangez — et quand vous le mangez — affecte votre glycémie**

*Dr. Sarah Meltzer, Centre universitaire de santé McGill*

Bonjour, je m'appelle Sarah Meltzer et je travaille à la clinique de diabète de grossesse depuis 1978. J'ai donc rencontré beaucoup de dames enceintes atteintes du diabète gestationnel.

Chaque fois que nous consommons de la nourriture, le glucose entre dans notre sang et a pour but de se rendre dans les cellules. Donc, l'insuline doit être présente à ce moment précis. Si elle ne l'est pas, par exemple, si elle est là trop tôt, trop tard, ou en trop petite quantité, le glucose ne peut pas entrer dans les cellules. Par conséquent, quand vous êtes atteintes du diabète gestationnel, notre but est que vous ayez assez d'insuline pour ce que vous consommez.

Les femmes atteintes du diabète gestationnel sont limitées sur la quantité d'insuline qu'elles peuvent produire, et c'est aussi un peu plus long pour elles de la produire. Donc, quand elles consomment une plus grande quantité de glucose, sous toutes ses formes, elles n'ont pas l'insuline au bon endroit et au bon moment pour que le glucose puisse entrer dans les cellules, ce qui mène à une augmentation de la glycémie. Et une haute glycémie chez maman mène à une haute glycémie chez le bébé.

Vous devriez tenir compte des types de glucides — ou de sucres — que vous consommez. Les aliments faits de glucides simples, ou de glucose et de molécules de glucoses attachées ensemble, sont facilement brisés, et donc, sont rapidement et facilement absorbés. Le laps de temps entre sa consommation et le pic de glycémie est très court, mais il ne dure pas. Ils s'en vont presque aussi vite qu'ils sont arrivés. Si vous buvez du jus à la place de manger un fruit, par exemple, le glucose dans le jus sera absorbé très vite, car vous n'avez pas à le défaire ou à le modifier avant de l'absorber. Votre corps n'aura probablement pas le temps de produire de l'insuline assez vite pour absorber le jus assez vite. C'est pourquoi nous ne voulons pas que vous ajoutiez du sucre à votre café ou votre thé. C'est aussi pourquoi nous ne voulons pas que vous consommiez du vrai Coke ou du vrai Pepsi. Nous voulons nous assurer que vous consommez de vrais fruits entiers et des légumes.

Tout ce qui est haut en amidon est aussi une source de glucose, car l'amidon est essentiellement une chaîne de molécules de glucose connectées ensemble. Par contre, elles doivent être brisées avant d'être absorbées. Conséquemment, puisque c'est une forme de glucides plus complexe, l'amidon prend plus de temps à être absorbé, car il doit être brisé et digéré dans l'intestin. Plus il y a de fibres, et plus vous consommez des grains entiers, plus le temps d'absorption sera long. C'est pourquoi nous vous recommandons de consommer du riz brun à la place du riz blanc, et du pain brun à la place du pain blanc.

Les autres aliments très bons pour les femmes enceintes sont le lait et les produits laitiers. La moitié de ce que vous consommez dans les produits laitiers et le lait finit dans votre sang en glucose et est absorbé assez vite. Par contre, pas aussi vite que le sucre véritable, car le lait contient aussi des protéines et du gras. Donc, les aliments principaux qui contiennent du glucose sont : les fruits et légumes, les aliments riches en amidon, et les produits laitiers. Puisqu'ils contiennent du glucose, nous devons les considérer en priorité lorsque nous planifions nos repas.

Ce que nous tentons de faire est de vous faire consommer des repas qui ne contiennent pas trop de sources de glucose et qui sont balancés par rapport à la vitesse d'absorption des glucoses. Les fruits et légumes, quelques aliments riches en amidon, et les protéines ralentissent la vitesse d'absorption, ce qui vous donne un repas qui rend la tâche plus facile à votre corps pour que l'insuline puisse être libérée au bon moment, car il y a une limite à la quantité d'insuline que vous pouvez produire. Ce n'est pas bon pour vous ni pour votre bébé d'être exposé à une haute glycémie.

Donc, nous vous demanderons probablement de manger de moins grosses portions pour déjeuner, dîner et souper que vous êtes habitués. Par contre, nous ajouterons des collations. Nous savons que vous ne pouvez pas produire de grandes quantités d'insuline à la fois, donc vous devrez consommer de plus petits repas, certainement pas plus gros qu'une femme pas enceinte consommerait, mais avec des collations ajoutées. Cela aide pour 2 choses : cela vous donne la nutrition additionnelle nécessaire dont vous avez besoin, et vous permet de produire de l'insuline plus souvent sans avoir à en produire de grandes quantités à la fois.