



Comment le DG affecte l'insuline — et pourquoi c'est important

Dr. Sarah Meltzer, Centre universitaire de santé McGill

Que vous soyez enceinte ou pas, vous avez toujours besoin d'insuline. L'insuline est une hormone magique qui permet au corps d'utiliser le glucose que l'on mange pour le transformer en énergie, mais aussi pour produire de nouvelles protéines et pour faire fonctionner le corps. Quand vous êtes enceintes, puisque vous faites un nouveau bébé, les besoins en insuline augmentent progressivement.

L'une des raisons pour lesquelles les besoins augmentent chez la mère est le placenta. Le placenta ne se forme pas tout d'un coup. C'est durant le deuxième trimestre qu'il commence à être « heureux » et continue à grandir jusqu'à la fin de la grossesse. Le placenta produit des hormones qui aident le bébé à bien grandir. Par contre, quelques-unes de ces hormones (une en particulier) ont des effets sur la mère et augmentent la résistance et les besoins en insuline.

Donc, durant une grossesse, les besoins en insuline d'une femme augmentent graduellement jusqu'à 2 à 3 fois ses besoins d'avant la grossesse. La plupart des gens sont capables de s'ajuster, mais une sous-population de 5-15 % a de la difficulté à produire assez d'insuline durant toute la durée de la grossesse. Ces gens qui ne peuvent pas produire une quantité illimitée d'insuline sont les gens que nous rencontrons avec le diabète gestationnel.

Lorsque vous avez le diabète gestationnel, vos besoins en insuline augmentent. C'est pourquoi la première et plus importante chose à apprendre est de comment avoir une bonne diète nutritive tout en minimisant la quantité d'insuline dont vous aurez besoin pour gérer ces repas.

Le taux de glucose élevé dans votre sang quand vous êtes enceintes est capable de traverser le placenta et cordon ombilical jusqu'au bébé. Les bébés sont intelligents et savent comment produire de l'insuline par eux-mêmes. Ils font leur propre insuline pour gérer le haut taux de glucose qui provient de la maman. L'insuline est l'une des principales hormones de croissance des bébés, donc le bébé risque de devenir plus gros, et si beaucoup de nourriture rentre, alors cette insuline en extra servira à emmagasiner cette nourriture et le bébé risque de devenir assez gros. Ce sont les deux choses qui interfèrent avec le bien-être du bébé à long terme, nous parlons de l'âge adulte et à la gestion de sa propre glycémie. Donc, ce que nous essayons d'accomplir quand vous avez le diabète gestationnel est de s'assurer que vous ayez assez d'insuline par rapport à ce que vous consommez.

<https://activepatient.ca>