



## **Nutrition concernant le diabète gestationnel - Glucides**

*Dr. Anne-Sophie Brazeau, Université McGill*

La nourriture que vous mangez est composée de glucides, de lipides (les gras) et de protéines. Les glucides sont la principale source d'énergie pour votre corps. C'est une façon d'alimenter votre corps et votre cerveau.

Alors, il est important d'avoir des glucides à chaque repas. Mais cela ne signifie pas avoir n'importe quel type de glucides parce que les différents types de glucides ont un impact différent sur votre glycémie. Certains augmenteront votre glycémie très rapidement et très de façon très élevée, comme par exemple, si vous buvez du jus. Mais d'autre part, d'autres types de glucides ont un effet bénéfique sur votre glycémie. Ceux-ci augmenteront votre glycémie très lentement.

Nous vous encourageons donc à choisir ces glucides aussi souvent que possible. Ces glucides sont, par exemple, les légumes et les produits céréaliers - les produits céréaliers à grains entiers avec beaucoup de fibres. Ce sont aussi les légumineuses - les lentilles sont une bonne source de fibres - et ces glucides feront augmenter votre glycémie plus lentement que d'autres types de glucides. Donc, n'éliminez pas les glucides de votre alimentation, mais sélectionnez plutôt les bons et ayez des glucides à chaque repas et comme collation tout au long de la journée.