

Patiente Active



avec Diabète Gestationnel

Nutrition concernant le diabète gestationnel - Protéines

Dr. Anne-Sophie Brazeau, Université McGill

Les aliments que vous mangez sont composés de glucides, de lipides (les gras) et de protéines. Les protéines sont très importantes - elles aident à construire vos muscles - vous avez donc besoin de protéines à chaque repas et collation. C'est vraiment important. Parfois pour le déjeuner, nous oublions d'avoir assez de protéines. Alors, pensez à avoir une source de protéines à chaque fois que vous ayez des glucides parce que leur mélange est bénéfique pour votre glycémie.

Les bonnes sortes de protéines sont les viandes maigres - si vous mangez de la viande, vous pouvez enlever le gras visible. Vous pouvez également essayer d'avoir des protéines végétales. Rappelez-vous que si vous mangez des lentilles ou des légumineuses, elles sont également une source de glucides. Donc, vous devez considérer la teneur en glucides de ces protéines aussi.