



Diabète gestationnel

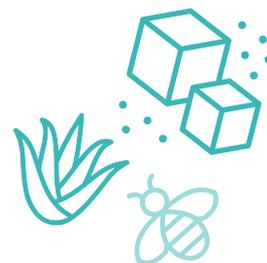
3 conseils de l'expert en nutrition

Michaël Sels

1

Limitez la consommation de " sucres rapides "

= des sucres qui font augmenter rapidement le taux de glycémie.
*Sucre blanc, sucre brun, sirop d'agave, miel et autres **sucres tendance**...*



Les édulcorants constituent une alternative intéressante des sucres rapides dans les aliments et les plats. Bien que sucrés au goût, **ils n'augmentent pas la glycémie**. De plus, ils n'apportent que peu ou pas de calories et ne provoquent pas de caries dentaires.



2

Répartissez l'absorption de glucides tout au long de la journée.

Essayez de répartir uniformément leur consommation du matin jusqu'au soir.
 Pain, pâtes, riz, céréales, fruits,...

3

Veillez à consommer chaque jour une quantité constante de glucides.

Appliquez des équivalences pour varier les sources de glucides.



1 équivalence = 12,5g de glucides =

1 tranche de pain (30g)

1/2 croissant

1/2 sandwich

1/2 bol de céréales (15g)

1 orange

17 fraises moyennes

1 pomme

1/2 banane

1 pomme de terre cuite

1/2 cuillerée de semoule

50g de pâtes (complètes) cuites (20 g crues)

3 cuillerées de riz cuit (50 g)