



CHU de Bicêtre
Service Diététique
78, avenue du Général
Leclerc

☎ 0145216335

1^{er} Conseils à suivre en cas de *Diabète* *Gestationnel*

Date :

Nom :

Le respect de la diversité et de l'équilibre alimentaire doit rester essentiel. Il est nécessaire de faire au moins 3 repas par jour. Il faut donner une place importante aux produits laitiers et aux légumes.

Exclure de votre alimentation les glucides simples, en voici une liste non exhaustive :

- ↳ Le sucre blanc, brun sous toutes leurs formes
- ↳ Le miel, le sirop d'érable, la confiture et la gelée (également les confitures dites allégées en sucre)
- ↳ Le chocolat sous toutes ses formes sauf le chocolat non sucré type Van Houten® ou Nestlé®
- ↳ Les produits de confiserie, tous les bonbons, les chewing-gums, les pâtes de fruits, la crème de marron, les pâtes à tartiner
- ↳ Les fruits au sirop (se limiter à 3 fruits par jour)
- ↳ Toutes les pâtisseries, les biscuits et les viennoiseries (brioches, croissants, pains au chocolat...)
- ↳ Les céréales du petit déjeuner (sauf les flocons d'avoine, les pétales de maïs ordinaires, les mueslis sans sucre ajouté)
- ↳ Les glaces et les crèmes glacées, les sorbets
- ↳ Tous les produits laitiers sucrés : crèmes dessert, entremets, laitages aux fruits ou aromatisés (sauf les laitages 0% aux fruits édulcorés à l'aspartam), laits aromatisés, yaourts à boire aromatisés...
- ↳ Les compotes sucrées du commerce et allégées en sucre (sauf les compotes sans sucre ajouté)
- ↳ Les jus de fruits, les boissons fruitées, les sirops, les sodas (sauf light ou zéro), limonades, eaux aromatisées (sauf celle aromatisées sans sucre et/ou avec de l'aspartam comme Volvic® citron, Contrex® ligne et beauté, Taillefine®)
- ↳ Les produits dits allégés en sucre avec fructose ou sorbitol