

DES REPERES POUR MANGER EQUILIBRE **PENDANT LA GROSSESSE**



Avoir une alimentation variée et équilibrée est essentielle pour le bon développement de votre bébé et pour la prévention de certaines pathologies liées à la grossesse.

Pour une meilleure digestion et une bonne assimilation des aliments, il est conseillé de manger lentement.

Privilégier des horaires réguliers de repas.

Ne pas sauter de repas.

Selon vos possibilités, avoir une activité physique régulière non fatigante : marche (au moins une demi-heure de marche chaque jour), natation...

FRUITS ET LEGUMES

- Riches en vitamines, sels minéraux et fibres.
- Alternier les légumes et fruits crus, cuits, naturels ou préparés.
- Peuvent être frais, surgelés ou en conserve.
- Permet de lutter contre la constipation.

En pratique : A chaque repas et en cas de fringale.

Veiller à bien les laver.

Privilégier les légumes verts et à feuilles pour leur richesse en vitamine B9.

Favoriser la consommation de légumes à celle des fruits (3/jours maximum)

PAIN, CEREALES, POMME DE TERRE, LEGUMES SECS

- Riches en glucides complexes, en vitamines du groupe B et en fibres pour les céréales complètes, les légumes secs.
- Ils aident à éviter les fringales.

En pratique : A chaque repas

Limitier les aliments à base de soja : pas plus de un par jour.

Favoriser les céréales complètes, meilleures pour le transit.

LAIT ET PRODUITS LAITIERS

- Riches en calcium, en protéines, en vitamines (A, groupe B, D).

En pratique : 3 par jour

Une portion correspond à : un grand verre de lait, un yaourt, 100 g de fromage blanc, 2 petits suisses de 30 g, 30 g de fromage.

Privilégier ceux naturels: lait, yaourt, fromage blanc...

Eviter le lait cru et les fromages au lait cru ; privilégier les produits pasteurisés ou UHT.

Retirer la croûte des fromages.

VIANDE, POISSON, OEUF

- Riches en protéines, en fer, en vitamines et en matières grasses.

En pratique : 1 à 2 fois par jour en quantité inférieure à celle de l'accompagnement. Privilégier les morceaux de viandes les moins gras (poulet, steak haché à 5% MG, escalope de veau...).

Consommer du poisson si possible 2 fois par semaine dont au moins un poisson gras (maquereau, sardine, saumon...).

Bien cuire les viandes et les poissons.

Supprimer les rillettes, les pâtés, le foie gras, les produits en gelée, les viandes crues, fumées ou marinées (sauf si bien cuites), les coquillages crus, les poissons crus ou fumés.

MATIERES GRASSES AJOUTEES

- Matières grasses d'origine animales (beurre, crème, saindoux...) : riches en vitamine A et D.

- Matières grasses d'origine végétales (huile, margarine végétale) : riches en acides gras essentiels et en vitamine E.

En pratique : Privilégier les matières grasses végétales et limiter les graisses d'origine animale.

Il est déconseillé de consommer des margarines enrichies en phytostérols.

Favoriser la consommation d'oméga 3 (huile de colza)

SUCRE ET PRODUITS SUCRES

- Limiter les aliments gras et sucrés type viennoiseries, crèmes desserts, glaces...

- Limiter les boissons sucrées (sodas, sirops...)

En pratique : Limiter leur consommation. Les consommer de préférence en fin de repas.

BOISSONS

- La seule boisson indispensable est l'eau.

En pratique : de l'eau à volonté au cours et en dehors des repas.

Pas de boissons alcoolisées.

Limiter les boissons sucrées, le café et le thé (ou favoriser les boissons décaféinées/déthéinées).

DES BESOINS AUGMENTES EN CERTAINES VITAMINES ET MINERAUX : PRINCIPALES SOURCES ALIMENTAIRES

VITAMINE B9

Levure en paillettes, légumes à feuilles vertes, épinard, cresson, chicorée, pissenlit, mâche, laitue, autres salades, choux, haricot vert, brocolis, petits pois, courgette, asperge, melon, noix, châtaignes, pois chiches, lentilles, radis, betteraves, avocat...

VITAMINE D

Poissons gras, jaune d'oeuf, lait, beurre...

CALCIUM

Lait et produits laitiers

Fruits et légumes (épinard, choux, brocolis...)

Sardines

Amandes, noisettes, noix, pistache...

Hépar, Courmayeur, Contrex, Vittel, San Pellegrino, Quézac, Salvetat...

FER

Viande, poisson

Légumes secs : lentilles, haricots blancs, pois chiches...

IODE

Fruits de mer, poisson, oeuf

Lait, produits laitiers

QUE FAIRE EN CAS DE

CONSTIPATION

- Bien vous hydrater en buvant au moins 1,5 L par jour. Vous pouvez boire des eaux riches en magnésium.

Consommer des aliments riches en fibres :

- des légumes et fruits crus (au moins 2/jour et sans la peau si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose),
- des cuidités (compote, fruits cuits, potage, gratin...) au moins une fois/jour,
- des légumes secs et céréales complètes (selon vos tolérances),
- des fruits secs (pruneaux...) et oléagineux.
- Faites un peu d'exercice physique : marche, natation...
- Evitez les aliments qui ralentissent le transit : riz, carotte, banane, coing.

NAUSEES

- Fractionnez l'alimentation en petites collations à prendre toutes les 2 heures.
- Evitez les plats gras, les fritures et les panures.

DE BRÛLURES D'ESTOMAC ET DE REMONTEES ACIDES

- Ne pas laisser l'estomac vide.
- Fractionnez votre alimentation en 3 repas et 1 ou 2 collations.
- Evitez les aliments acides (tomate, vinaigre, cornichon...), le thé, le café et les épices forts.
- Evitez les aliments difficiles à digérer en particulier les aliments très fibreux (poireaux, radis, asperges, légumes secs...) et les aliments qui fermentent comme le chou.
- Ne pas s'allonger juste après le repas.
- Privilégiez les aliments neutres à goût fade : poisson vapeur, céréales fines, purée de légumes...

**Centre Hospitalier Princesse Grace
Service Diététique**

Tél : +377 97 98 99 00

Consultation externe : +377 97 98 95 24
dieteticiennes@chpg.mc