Diabète gestationnel : un régime riche en graisses animales augmente le risque

Ce type de diabète, qui touche entre 2% et 6% des femmes enceintes, augmente le risque de complications pour les mères (hypertension artérielle et césarienne) et pour les nouveau-nés (mortalité périnatale augmentée, poids du bébé de plus de 4 kg à la naissance).

C'est l'origine des graisses qui est en cause : les graisses non animales n'augmentent pas le risque de diabète gestationnel dans cette étude.

Par contre, les infirmières qui consommaient le plus de graisses animales avant la grossesse, ont eu deux fois plus de risques de développer un diabète gestationnel que celles qui en consommaient le moins.

Les scientifiques ont ainsi montré qu'un remplacement de 5% provenant des graisses alimentaires animales par des graisses d'origine végétale diminuait de 7% le risque de diabète gestationnel.

Cette étude montre bien le poids des sources alimentaires dans la survenue du diabète gestationnel.

Auteur : Loïc Leroux
Crédit photo : © Valua Vitaly - Fotolia.com

Source : American Journal of Clinical Nutrition, 2012, 95(2).
A prospective study of prepregnacy dietary fat intake and risk of gestational diabetes.
Bowers K, Tobias D.K., Yeung E, Hu F.B., Zhang C.

A l'occasion de la Journée de la femme, l'AFD met à l'honneur la femme diabétique et invite ses lectrices à visiter ou revisiter les pages dédiées au diabète gestationnel et à la grossesse :

Diabète gestationnel

Grossesse

Diabète au féminin