

Voedingsadviezen bij zwangerschapsdiabetes (diabetes gravidarum)

Wat is zwangerschapsdiabetes?	2
Hoe ontstaat zwangerschapsdiabetes?	2
Risico's op zwangerschapsdiabetes	2
Gevolgen	3
Glucose en insuline	3
Behandeling van zwangerschapsdiabetes	4
Het voedingsadvies	4
Beweging	8
Tot slot	8

Wat is zwangerschapsdiabetes?

Zwangerschapsdiabetes, ook wel diabetes gravidarum of zwangerschapssuikerziekte genoemd, is een tijdelijke vorm van diabetes, waarbij er problemen zijn met het op peil houden van het glucosegehalte ofwel suikergehalte van het bloed. Meestal wordt zwangerschapsdiabetes ontdekt na de 20e week van de zwangerschap en verdwijnt het in de meeste gevallen weer na de bevalling. Wel is er een groter risico op het ontstaan van diabetes mellitus na de zwangerschap. Het advies is om de eerste vijf jaar na een zwangerschap met zwangerschapsdiabetes jaarlijks de bloedglucose te laten controleren bij de huisarts.

Hoe ontstaat zwangerschapsdiabetes?

Tijdens de zwangerschap verandert de stofwisseling van de zwangere vrouw. Wanneer je zwanger bent, maakt je lichaam andere hormonen aan. Deze hormonen zorgen ervoor dat het lichaam tijdelijk minder goed reageert op insuline. Insuline is het hormoon dat de bloedglucose regelt. Om dit op te vangen maakt het lichaam tijdens de zwangerschap extra insuline aan om de bloedglucose goed te houden. Bij zwangerschapsdiabetes gebeurt dat niet (genoeg). Hierdoor blijft er teveel glucose, ofwel suiker in het bloed zitten.

Risico's op zwangerschapsdiabetes

Het risico op het krijgen van zwangerschapsdiabetes is groter wanneer:

- het vorig kind bij de geboorte zwaarder was dan 4000 gram;
- diabetes voorkomt bij eerstegraads familieleden;
- u eerder een miskraam heeft gehad;
- er sprake is van overgewicht (BMI 30 of meer), al voor de zwangerschap;

- u van Hindoestaanse, Marokkaanse of Turkse afkomst bent;
- u al eerder zwangerschapsdiabetes hebt gehad.

Gevolgen

De baby krijgt via de placenta (moederkoek) voedingsstoffen uit het bloed van de moeder. Bij een te hoge glucosewaarde, gaat een deel van de glucose ook via de placenta naar de baby. Dit kan verschillende gevolgen hebben.

- De baby kan een te hoog geboortegewicht krijgen, waardoor de bevalling moeizamer kan verlopen.
- Door de sterke schommelingen in de bloedglucosespiegel kan de rijping van de longen van de baby langzamer verlopen
- Door hoge glucosespiegels in de laatste periode van de zwangerschap maakt de baby meer insuline aan. Als na de bevalling de toevoer van glucose vanuit de placenta wegvalt, heeft de baby een groter risico op het krijgen van een te lage bloedglucosewaarde. Dit risico is meestal na één of twee dagen weer voorbij.

Glucose en insuline

Glucose in het in het bloed is afkomstig van koolhydraten uit de voeding. Koolhydraten worden ook wel suikers genoemd.

Koolhydraten worden in de darm afgebroken tot glucose. De glucose komt via de darm in het bloed terecht. Het bloed vervoert de glucose naar de cellen in het lichaam, ook wel lichaamscellen genoemd. Om in de cellen te komen, heeft bloedglucose de hulp van insuline nodig. Insuline is een hormoon dat wordt gemaakt door de alvleesklier (ook wel pancreas genoemd). De werking van insuline kan worden vergeleken met een sleutel op een slot. Insuline is de sleutel die als het ware de deur van de lichaamscel opent, waardoor glucose uit het

bloed naar binnen kan. Als het eenmaal binnen de cel is, wordt de glucose verbrand en levert het energie. Energie is nodig voor alle processen van lichaam, bijvoorbeeld lopen en werken.

Er zijn verschillende koolhydraten te onderscheiden:

- Zetmeel; in brood, aardappelen, peulvruchten, deegwaren en rijst;
- Fruitsuiker; in fruit en vruchtensappen;
- Melksuiker; in melk en melkproducten (behalve kaas);
- Suiker; in zoet broodbeleg, koek en gebak, snoep en frisdrank.

Behandeling van zwangerschapsdiabetes

De dieetbehandeling van uw zwangerschapsdiabetes heeft als doel:

- Een normaal mogelijk gehalte aan glucose in het bloed. Er wordt gestreefd naar een bloedglucosewaarde: nuchter $\leq 5,3$ mmol/l en 2 uur na de maaltijd $\leq 6,7$ mmol/l;
- Een normaal mogelijke groei van de baby.

4

U kunt grote schommelingen in de bloedglucosewaarde proberen te voorkomen door de hoeveelheid koolhydraten gelijkmatig over de dag te verdelen. Dit kan bereikt worden door drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes per dag te gebruiken.

Bij veel vrouwen met zwangerschapsdiabetes is een goede koolhydraatverdeling voldoende om de bloedglucosewaarde onder controle te houden.

De behandeling van zwangerschapsdiabetes bestaat in eerste instantie vaak alleen uit een voedingsadvies. Wanneer de bloedglucose na enige tijd nog te hoog is, is het mogelijk dat tijdelijk insuline moet worden gespoten om de bloedglucose te normaliseren.

Het voedingsadvies

De belangrijkste voedingsadviezen bij zwangerschapsdiabetes zijn:

1. *vermijd snelle suikers*

Snelle suikers worden snel opgenomen in de bloedbaan, wat leidt tot een te hoge bloedglucosewaarde. Voorbeelden van producten met snelle suikers zijn frisdrank, limonade, zoet beleg op brood, vruchtensappen en suiker in koffie en thee. Neem ook geen light vruchtensappen. Vruchtensap is namelijk van fruit gemaakt, waardoor het nog altijd vruchtensuiker zijn.

- Toegestaan: water, thee, koffie, suikervrije limonade (bijvoorbeeld Slimpie, Burg limo light, Teissiere), frisdrank light (zoals Cola light of Fanta light), Crystal Clear en Rivella

* Frisdrank light is ook tijdens de zwangerschap veilig te gebruiken volgens de algemene richtlijnen. Dit geldt ook voor andere producten met zoetstoffen, zoals zoetjes.

2. Zorg voor spreiding van koolhydraten

Zorg voor regelmaat in de hoeveelheid en in de spreiding van koolhydraten over de dag.

Als uw bloedglucosewaarde na de maaltijd boven de 6,7 mmol/l is, is het belangrijk koolhydraten indien mogelijk meer te spreiden over de dag of anders te gaan eten. Probeer hierbij te ontdekken bij welke hoeveelheid koolhydraten de bloedglucosewaarden wel onder de 6,7 mmol/l blijft. U hoeft in de meeste gevallen niet minder te eten op de dag, maar kan de verdeling van koolhydraten beter gespreid worden over de dag. Ook kunt u andere producten gebruiken, bijvoorbeeld hartig beleg in plaats van zoet beleg op brood.

Heel nauwkeurig rekenen met koolhydraten is niet direct noodzakelijk, maar kan soms helpen houvast te geven. Het gebruik van suikervrije dieetproducten heeft geen meerwaarde.

Variatiemogelijkheden

Hartig brood beleg (bevat weinig of vrijwel geen koolhydraten)

- Kaas;
- Vleeswaren;
- Groentespread;
- Pindakaas;
- Notenpasta zonder toegevoegde suikers;
- Hummus;
- Sandwichspread;
- Hüttenkäse;
- Ei

Tussendoortjes (ca. 15 gram koolhydraten)

- 1 appel, sinaasappel, peer, kleine banaan, perzik, trosje druiven, 2 mandarijnen, 2 kiwi's
- 1 snee (volkoren) brood met hartig beleg
- 2 (volkoren) knäckebröd met hartig beleg
- 2 volkoren biscuitjes of 1 liga
- 4 eetlepels noten
- 1 schaaltje yoghurt met 1 eetlepel muesli

3. Eet en drink voldoende

Een goede voeding is tijdens de zwangerschap extra belangrijk, voor zowel uzelf, als voor de baby. Ga dus niet steeds minder eten en drinken om de bloedglucosewaarden goed te houden. Dit kan er namelijk tot leiden dat de bloedglucosewaarden wel binnen de normen zijn, maar dat u te weinig voedingsstoffen binnenkrijgt op een dag. U heeft een bepaalde hoeveelheid voedingsmiddelen per dag nodig om alle vitamines, mineralen en energie binnen te krijgen. Op de volgende pagina staat een tabel met de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid die het voedingscentrum adviseert. Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl.

Het kan zijn dat u gewend bent anders te eten of een dieet te volgen. Bespreek dit dan met uw diëtist.

	19-50 jaar Zwanger
Gram groente	250
Porties fruit	2
Bruine of volkoren boterhammen	4-7
Opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen	4-5
Vlees/vis/vleesvervanger*	1
Gram ongezouten noten	25
Porties zuivel	2-3
Gram kaas	40
Gram smeer- en bereidingsvetten	40-50
Liter vocht	1.5-2

*Binnen dit vak is variëren de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld:

- 100 gram vis
- 2-3 opscheplepels peulvruchten
- 500-625 gram vlees
- 2-3 eieren

Beweging

Beweging helpt om de bloedglucose onder controle te krijgen. Door beweging wordt glucose uit het bloed opgenomen door de spieren, waar het als energie gebruikt wordt. Ook kan beweging de insulinegevoeligheid verbeteren. Als gevolg hiervan daalt de bloedglucose. Bij zwangerschapsdiabetes wordt aanbevolen om dagelijks 30 minuten te bewegen op laag inspanningsniveau en naar kunnen. Denk hierbij aan, fietsen, wandelen, yoga of zwemmen, afhankelijk van wat mogelijk is en prettig aanvoelt. Beweging tijdens de zwangerschap is veilig, mits er wordt geluisterd naar het lichaam. Naast de positieve gevolgen voor de bloedglucose kan beweging bijdragen aan het verminderen of voorkomen van rugpijn en het bevorderen van spierkracht en uithoudingsvermogen.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de diëtisten van ziekenhuis Nij Smellinghe.

De afdeling Diëtetiek is voor meer informatie te bereiken op telefoonnummer (0512) 588642.

Maandag t/m vrijdag van 09:00 uur – 09:45 uur en van 13:30 uur – 14:00 uur

E-mail: dietetiek@nijsmellinghe.nl

Afdeling Diëtetiek
Ziekenhuis Nij Smellinghe
Compagnonsplein 1
9202 NN Drachten

Het voedingsadvies:

Ontbijt

Tussendoor

Lunch

9

Tussendoor

Avondeten

Tussendoor

