

# Voedingsadviezen bij diabetes tijdens de zwangerschap

Deze folder geeft u informatie bij de behandeling van de diëtist en diabetesverpleegkundige. In deze folder leest u hoe zwangerschapsdiabetes ontstaat. Wat de kenmerken en gevolgen zijn. U krijgt ook voedingsadviezen.

## Wat is zwangerschapsdiabetes?

We noemen zwangerschapsdiabetes ook wel diabetes gravidarum.

Het is een tijdelijke vorm van diabetes. Meestal wordt het ontdekt na de 20<sup>e</sup> week in de zwangerschap. Het verdwijnt in de meeste gevallen na de bevalling.

Er bestaat een kans dat u in de eerste jaren na uw zwangerschap toch diabetes krijgt.

Laat daarom ieder jaar na uw zwangerschapsdiabetes uw suikergehalte meten.

Doe dit 5 jaar lang. Uw huisarts kan dit onderzoek doen of aanvragen.

# Hoe ontstaat zwangerschapsdiabetes?

De stofwisseling van een zwangere verandert tijdens de zwangerschap. Het lichaam heeft dan behoefte meer insuline. De 'zwangerschapshormonen' zorgen ervoor dat het lichaam tijdelijk minder goed reageert op insuline.

De alvleesklier maakt het hormoon insuline. Het speelt een belangrijke rol bij het goed houden van de bloedglucose. Een ander woord voor bloedglucose is bloedsuiker.

Insuline is nodig om glucose in de cellen toe te laten. Glucose werkt zoals 'brandstof'. Bij zwangerschapsdiabetes kan glucose onvoldoende de cel in. Het blijft in het bloed.

De suikerwaarde wordt hierdoor te hoog. U merkt hier vaak niets van.

## Gevolgen

Bij een te hoge bloedglucose gaat een deel van de glucose via de placenta naar het kind. Daardoor kan het gewicht van het kind toenemen. Dit kan problemen geven:

- in het laatste deel van de zwangerschap
- tijdens de bevalling

Om de kans hierop zo klein mogelijk te houden is het belangrijk dat we de zwangerschapsdiabetes behandelen. De

behandeling van zwangerschapsdiabetes bestaat vaak alleen uit een voedingsadvies.

Blijft het bloedsuikergehalte toch nog te hoog?

Dan is het mogelijk dat u tijdelijk medicatie (insuline) moet gebruiken.

## Het doel van de behandeling

De dieetbehandeling van zwangerschapsdiabetes heeft als doel een:

- zo normaal mogelijk glucosegehalte in het bloed. We werken toe naar een bloedglucosewaarde van:
  - $\leq 6.1$  mmol/l als u nog niets gegeten en/of gedronken hebt
  - $\leq 6,7$  mmol/l. 2 uur nadat u gegeten en/of gedronken hebt
- zo normaal mogelijke groei van uw kind
- normale gewichtstoename tijdens de zwangerschap
- gezonde voedselinname tijdens de zwangerschap

Er moet een nieuw evenwicht komen in uw eetgewoonten, bloedglucose en eventueel insuline.

## Het dieetadvies bij zwangerschapsdiabetes

## Koolhydraten

Glucose hoort tot de koolhydraten. Koolhydraten is een verzameling voor alle soorten suikers en zetmeel in de voeding. Koolhydraten zijn belangrijk. Ze leveren energie voor het lichaam. Koolhydraten breken af tot glucose. Daarna komen ze via de darm in de bloedbaan. Hier gaan de bloedglucosewaarden omhoog. Bij een tekort aan insuline zijn de bloedglucosewaarden te hoog. Bij onvoldoende insuline blijft er te veel glucose in het bloed.

De belangrijkste koolhydraatbronnen zijn:

- zetmeel: in brood, aardappelen, rijst, deegwaren en peulvruchten
- natuurlijke suikers: in fruit, verse vruchtensappen, melk en melkproducten
- toegevoegde/snelle suikers:
  - koek, snoep, gebak, chocolade
  - jam en ander zoet beleg
  - vla, pudding, drinkyoghurt, ijs
  - vruchtenlimonade en frisdrank
- hartige snacks
- (riet) suiker, honing
- gepaneerd vlees, kip en vis

Het is belangrijk aandacht te hebben voor alle soorten koolhydraten in de voeding. Ze verhogen namelijk allemaal de bloedglucosewaarden.

Er zijn een aantal algemene dieetadviezen:

- neem geen snelle suikers
- verdeel de koolhydraten die u eet en/of drinkt zoveel mogelijk over de dag. Gebruik niet te veel koolhydraten in één keer
- sla geen maaltijden over. Eet regelmatig. Wij raden u aan om 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes te nemen. Tussendoortjes mogen maximaal 15 gram koolhydraten hebben.
- neem als u warm eet altijd maar 1 koolhydraat bron.

## Voedingsvezels

Voedingsvezels zijn onverteerbare delen van plantaardige producten. Ze zijn onmisbaar voor een goede darmfunctie en het naar de wc gaan. Vezelrijke producten bevatten koolhydraten, maar laten de bloedglucosewaarden minder snel stijgen. Producten die veel voedingsvezels hebben zijn plantaardige producten zoals:

- groenten
- fruit
- rauwkost

- volkoren producten zoals bijvoorbeeld volkorenbrood en zilvervliesrijst
- peulvruchten.

## Tussendoortjes

### Tussendoortje met koolhydraten

- Portie fruit. Een portie fruit (ongeveer 15 gram koolhydraten) kunt u vervangen door:
  - o 7 abrikozen (vers)
  - o 1 kleine appel
  - o ½ - 1 klein schaaltje appelmoes
  - o 1 avocado
  - o ½ banaan
  - o 1 klein schaaltje druiven (ongeveer 100 gram)
  - o 1 grapefruit
  - o 2 kiwi's
  - o 2 eetlepels krenten/ rozijnen
  - o 2 mandarijnen
  - o ½ mango

- o 2 schijven meloen (ongeveer 200 gram)
  - o 2 nectarines
  - o 1 peer
  - o 1 grote perzik
  - o 3 pruimen
  - o 1 schijf (100 gram) verse ananas
  - o 1 sinaasappel
  - o 1 schaalpje kersen, frambozen, bramen, aardbeien
  - o ½ klein schaalpje tuttifrutti of gedroogd fruit
  - o 2 verse kleine dadels of 1 verse grote dadel
  - o 1 kleine granaatappel (ongeveer 100 gram)
  - o 1 kleine kaki (ongeveer 100 gram)
- handje noten (25 gram = 3,5 gram koolhydraten)
  - schaalpje naturel yoghurt (150 ml = 6 gram koolhydraten)
  - schaalpje naturel kwark (150 ml = 7 gram koolhydraten)

Als u het wilt, kunt u er een handje blauwe bessen/frambozen/aardbeien of een scheutje suikervrije limonadesiroop bij doen.

- Cracotte crackers (1 stuk = 5,5 gram koolhydraten)
- rijstwafels (1 stuk = 5,5 gram koolhydraten)(1 stuk = 5,5 gram koolhydraten)
- 1 boterham (1 snee = 15 gram koolhydraten)(1 snee = 15 gram koolhydraten)
- koolhydraatbeperkt beleg (bijv. vleeswaren, kipfilet, roomkaas, (smeer)kaas, 100% pindakaas, sandwichspread, rauwkost)
- salade met bijv. rauwkost, vlees/vis/kip, avocado

### Tussendoortjes zonder koolhydraten

- stukjes kaas
- stukjes/plakjes vleeswaren/worst
- gekookt ei, gebakken ei, omelet. U kunt hier bijvoorbeeld groenten, ham en/of kaas bij doen.

### Dranken

Er zijn dranken met en zonder koolhydraten. Dranken zonder koolhydraten, zoals (mineraal)water en thee zonder suiker kunt u onbeperkt drinken. Let wel op de hoeveelheid cafeïne die u binnen krijgt.

Let op: light of ongezoete dranken bestaan uit 30% minder suiker of energie (calorieën). Het hoeft dus niet zo te zijn dat er helemaal geen koolhydraten in de drank zitten. Frisdrank light heeft bijna 0 koolhydraten. Deze kunt u dus wel vrij gebruiken. Zie voor meer informatie bij het kopje 'Verpakkingen lezen'.



## Verpakkingen lezen

U kunt het aantal koolhydraten, dat in een product zit, op de verpakking lezen. Het staat op het etiket bij de 'Voedingswaardedeclaratie'. Fabrikanten geven soms de 'verstrekking eenheid' aan.

Dit is een maat voor een standaard portie van het product. Meestal is dit 100 gram of ml van het product. U moet deze getallen dan omrekenen naar de hoeveelheid die u van het product gebruikt. Bespreek dit met de diëtist.

## Voedingswaarde van 100 ml:

Energie	192 KJ (46 kcal)
Vetten	1,5 g
waarvan verzadigde vetten	1,0 g
Koolhydraten	4,6 g
waarvan suikers	0,6 g
Eiwitten	3,4 g
Zout	0,10 g

Calcium  (*=15% van de referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 KJ / 200 kcal)	124 mg*
---	------------

## Beweging

Beweging helpt mee om de bloedglucose onder controle te krijgen. Tijdens beweging nemen de spieren de glucose uit het bloed op. Daar wordt het als energie gebruikt. Ook kan beweging de insulinegevoeligheid verbeteren. Hierdoor daalt de bloedglucose.

Bij zwangerschapsdiabetes adviseren we u om elke dag minimaal 30 minuten te bewegen. Doe dit rustig. Denk hierbij aan:

- rustig wandelen
- fietsen
- yoga
- zwemmen

Kijk wat mogelijk is en wat u prettig vindt. Beweging tijdens de zwangerschap is veilig. Luister wel naar uw lichaam. Naast de positieve gevolgen voor de bloedglucose kan beweging ervoor zorgen dat:

- het rugpijn voorkomt
- uw rugpijn minder wordt
- uw spierkracht verbetert
- uw uithoudingsvermogen beter wordt

## Contactgegevens

Voor meer informatie, vragen en voor het maken van een poliklinische afspraak kunt u bellen met de afdeling Diëtetiek Den Haag.

Wij zijn bereikbaar:

- van maandag tot en met vrijdag
- 8.00 - 17.00 uur
- telefoonnummer: (070) 210 2288

---

## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

### Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder

samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

## **Do you speak Dutch poorly or not at all?**

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

## **Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?**

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

## **Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?**

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

184427012025