

Voeding bij zwangerschapsdiabetes (diabetes gravidarum)

Wat is diabetes gravidarum?

Diabetes gravidarum, ook wel zwangerschapsdiabetes genoemd, is een vorm van diabetes die tot uiting komt tijdens de zwangerschap. Bij zwangerschapsdiabetes heeft het lichaam problemen met het op peil houden van het glucosegehalte van het bloed. Dit wordt veroorzaakt door zwangerschapshormonen en een verhoogde insulinebehoefte. Insuline is het hormoon dat ervoor zorgt dat glucose door lichaamscellen wordt opgenomen. Zwangerschapsdiabetes ontstaat meestal in de tweede helft van de zwangerschap.

Bij de meeste vrouwen verdwijnt deze vorm van diabetes na de bevalling. Echter is het risico aanwezig om diabetes mellitus type 2 te ontwikkelen na zwangerschapsdiabetes. Daarom is het belangrijk om na de zwangerschap te zorgen voor gezonde voedingsgewoonten, een gezond lichaamsgewicht en voldoende lichaamsbeweging. De kans dat bij een volgende zwangerschap weer zwangerschapsdiabetes ontstaat is ongeveer 30-50%.

Gevolgen van een te hoog bloedglucosegehalte

Een te hoog bloedglucosegehalte in de zwangerschap heeft tot gevolg dat het kind teveel glucose ontvangt. Het teveel aan glucose wordt omgezet in vet, met als gevolg dat het kind bij de geboorte groter en zwaarder is. De bevalling kan hierdoor worden bemoeilijkt.

Een verhoging van het bloedglucosegehalte bij zwangerschapsdiabetes kan ook als gevolg hebben dat de baby na de bevalling niet goed in staat is het eigen bloedglucosegehalte op peil te houden. Meestal is dit dan te laag. Na de bevalling zal controle bij de baby regelmatig moeten plaatsvinden. Zonodig moet de baby extra suiker toegediend krijgen. Ook voor de baby is er later meer risico op het krijgen van diabetes mellitus type 2.

Doel van de behandeling

De behandeling is erop gericht het glucosegehalte in het bloed te verlagen. De behandeling van zwangerschapsdiabetes is erop gericht om een normaal glucosegehalte van het bloed te verkrijgen (nuchter $< 5,3$ mmol/l en 1 uur na de maaltijd $< 7,8$ mmol/l).

Uw voeding heeft invloed op het glucosegehalte van het bloed. Soms zijn voedingsmaatregelen alleen niet voldoende om het glucosegehalte van het bloed op peil te krijgen. Dan kan naast

een dieet het gebruik van medicatie of insuline noodzakelijk zijn.

Koolhydraten in de voeding

Koolhydraten zijn een belangrijke bron van energie voor ons lichaam. Veel voedingsmiddelen bevatten koolhydraten. Bij zwangerschapsdiabetes is het zinvol zorgvuldig om te gaan met voedingsmiddelen waarin zich koolhydraten bevinden. Het is niet de bedoeling om zo min mogelijk koolhydraten te gaan eten, want dan kan de voeding onvolwaardig worden.

Een gezonde basisvoeding met voldoende voedingsstoffen voor moeder en kind is het uitgangspunt.

Koolhydraten is een verzamelnaam voor zetmeel en suikers in de voeding.

- Zetmeel. Dit zit in brood, granen en graanproducten, aardappelen, rijst, couscous, macaroni en andere pasta's, peulvruchten, bulgur, cassave, roti, pannenkoeken en pizza.
- Melksuiker (lactose). Dit zit in melk(producten), karnemelk, (drink)yoghurt en kwark.
- Vruchtensuiker (fructose). Dit zit in alle soorten fruit en vruchtensap, ook in de ongezoete soorten.
- Suiker uit de suikerpot (sacharose). Dit zit in onder andere limonade, koek, gebak, ijs, chocolade, snoep, jam en wordt toegevoegd aan bijvoorbeeld vla of vruchtenyoghurt.

Alle koolhydraten worden in het lichaam omgezet in glucose. Als u veel koolhydraten tegelijk binnen krijgt, dan is er meer insuline nodig om de glucose in de cellen te krijgen. Normaliter is dit geen probleem voor het lichaam, maar bij zwangerschapsdiabetes wordt onvoldoende insuline aangemaakt waardoor niet alle glucose in de cellen komt. Dit zorgt voor stijging van de glucosewaarde in het bloed.

Voedingsvezels

Gebruik bij voorkeur producten met veel voedingsvezels. Voedingsvezels zijn de onverteerbare deeltjes in de voeding, die nodig zijn voor een goede darmwerking en stoelgang. Bij een vezelrijke voeding stijgen de bloedglucosewaarden minder snel. Vezelrijke producten zijn bijvoorbeeld bruin- en volkorenbrood, roggebrood, zilvervliesrijst, aardappel, volkoren pasta, groente en fruit.

Voedingsadviezen bij diabetes gravidarum

Om de glucosewaarden van het bloed te verbeteren en om sterke schommelingen in de glucosewaarden te voorkomen, is het raadzaam om koolhydraten uit de voeding regelmatig over de dag te verdelen.

Beperk het gebruik van suiker. Voor iedereen geldt dat teveel suiker niet goed is. Suiker levert alleen calorieën en geen andere waardevolle voedingsstoffen voor het lichaam en laat de bloedglucosewaarden onnodig snel stijgen.

Onderstaande adviezen dragen bij aan een regelmatige koolhydraatverdeling over de dag.

- Neem drie hoofdmaaltijden per dag en driemaal een tussendoortje, zoals bijvoorbeeld:
- één stuk fruit
- één boterham met hartig beleg
- één schaaltje magere yoghurt met vers fruit
- één plakje volkoren ontbijtkoek.
- Kies bij de warme maaltijd voor één zetmeelproduct: bijvoorbeeld aardappelen of rijst of pasta of bonen/peulvruchten of brood.
- Voeg geen suiker toe in de thee of koffie.
- Kies voor dranken zonder suiker: bijvoorbeeld water, kruidenthee, lichte thee of koffie (met mate).
- Verdeel het fruit goed over de dag. Neem geen twee porties fruit tegelijk.
- Ongezoet en vers vruchtensap bevatten vruchtensuikers. Voorkeur is om een stuk fruit te eten.
- Kies bij voorkeur hartig beleg op het brood, bijvoorbeeld (magere) kaas, vleeswaren, pindakaas, salades, sandwichspread, olijven, tapenade, vis etc.
- Gebruik zoet beleg met mate, bijvoorbeeld één boterham dun besmeerd met zoet beleg.

- Vermijd tussendoortjes met veel toegevoegde suikers zoals zoals gebak, chocolade, koek, snoep en gezoete zuivelproducten.
- Het gebruik van zoetstoffen is toegestaan. Wees echter matig met het gebruik hiervan, maximaal 3 glazen zoetstofhoudende dranken per dag.

Overige (voedings)adviezen tijdens de zwangerschap

- Een gezonde voeding is belangrijk, zeker tijdens de zwangerschap. Echter is eten voor twee niet nodig, maar eet zeker ook niet te weinig en probeer voldoende te variëren (zie voor de hoeveelheden www.voedingscentrum.nl/zwanger)
- Tijdens de zwangerschap is de behoefte aan ijzer verhoogd. Producten rijk aan vitamine C (zoals groente of fruit) bevorderen de opname van ijzer uit voedingsmiddelen. IJzerrijke voedingsmiddelen zijn: vlees, vleeswaren, vis (groene) groente en volkorenbrood.
- De aanbeveling is om 1 keer per week vette vis te gebruiken. Eet echter geen rauwe vis (zoals haring en sushi) en gerookte kant-en-klare- vis uit de koeling.
- Gebruik zo min mogelijk lever of lever-/smeerworst (maximaal 1 belegde boterham per week). Lever bevat veel vitamine A en een te hoge inname van vitamine A kan de kans op aangeboren afwijkingen verhogen.

- Gebruik geen producten waarin rauwe melk verwerkt is zoals bepaalde kaassoorten.
- Vermijd rauw vlees of rauwe vleeswaren. Verhit vlees door en door.
- Vermijd cafeïnerijke dranken als koffie, thee, energiedranken en cola. Drink niet meer dan 1 glas per dag. Te veel cafeïne kan schadelijk zijn voor het kind.
- Het advies is om geen alcohol te gebruiken tijdens de zwangerschap.
- Zorg dagelijks voor minimaal 30 minuten beweging. Beweging verlaagt de glucosewaarde van het bloed.

Extra toevoegen

Naast een gezonde voeding tijdens de zwangerschap wordt ook geadviseerd om extra vitamines te slikken, namelijk foliumzuur en vitamine D.

Foliumzuur heeft u extra nodig voor de ontwikkeling van het centrale zenuwstelsel van de baby. De aanleg daarvan begint al in de eerste weken van de zwangerschap. Om die reden wordt aangeraden dagelijks 400 microgram foliumzuur te slikken al vóór u zwanger bent tot minimaal tien weken na de bevruchting.

Vitamine D zorgt ervoor dat calcium (kalk) goed wordt opgenomen. Kalk is nodig voor de aanmaak van sterke botten bij uw kind. Tijdens de gehele zwangerschap is het advies om dagelijks 10 microgram vitamine D te slikken.

Bij het gebruik van een volwaardige basisvoeding is extra suppletie niet nodig. Mocht u toch extra vitaminen willen gebruiken, kies dan voor een multivitamine supplement speciaal voor zwangeren.

Meer informatie

De informatie en adviezen in deze brochure zijn algemeen. U kunt bij de diëtist terecht voor een individueel advies en vragen. Voor het maken van een afspraak heeft u een verwijzing van uw specialist uit het HagaZiekenhuis Zoetermeer nodig. U kunt op werkdagen van 8.30 uur tot 10.00 uur telefonisch contact opnemen met de afdeling Diëtetiek via: (079) 346 25 82.

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.

557003102023