

Voedingsadviezen bij zwangerschapsdiabetes

Wat is zwangerschapsdiabetes?

Ongeveer 3-6% van de zwangere vrouwen ontwikkelt zwangerschapsdiabetes, ook wel diabetes gravidarum genoemd. Bij zwangerschapsdiabetes is de bloedglucose (suiker) in het bloed verhoogd als gevolg van een veranderde hormoonhuishouding tijdens de zwangerschap. Het is een tijdelijke vorm van diabetes die na de bevalling vaak weer verdwijnt.

Bij zwangerschapsdiabetes heeft het lichaam problemen om de glucosegehalten in uw bloed op peil te houden. Dit komt doordat hormonen ervoor zorgen dat het lichaam tijdelijk minder goed reageert op insuline, het hormoon dat uw bloedglucose regelt.

De rol van voeding

Vaak lukt het om met voedingsaanpassingen de bloedglucose op het goede peil te krijgen. Soms lukt dat niet en is het nodig om insuline te gebruiken. Te vaak verhoogde bloedglucosewaarden bij de moeder kunnen gepaard gaan met een verhoogde kans op problemen bij de baby (bijvoorbeeld een te hoog geboortegewicht, vroeggeboorte, een keizersnede). Meestal verdwijnt de diabetes na de bevalling weer. Er is wel een verhoogde kans (50%) op het ontstaan van diabetes mellitus type 2 binnen 5 jaar na de bevalling. U kunt dit risico verlagen door bij overgewicht te streven naar gewichtsverlies (na de bevalling) en door te streven naar een gezonde leefstijl.

Het behandelteam

Na de diagnose komt u onder begeleiding van het diabetes en zwangerschap team bestaande uit de volgende mensen: de gynaecoloog, de internist, de diabetesverpleegkundige en de diëtist. Zij geven u een persoonlijk advies om de bloedglucosewaarde te reguleren en complicaties te voorkomen. Deze folder bevat algemene adviezen gericht op de voeding. In het gesprek met de diëtist ontvangt u een voedingsadvies op maat.

Behandeling

De behandeling van zwangerschapsdiabetes is erop gericht de hoeveelheid glucose in het bloed op een goede waarde te houden. Nuchter moet het glucosegehalte lager dan 5,3 mmol/L zijn en 1 uur na de maaltijd lager dan 7,8 mmol/L. Twee uur na de maaltijd is het streven onder de 6,7 mmol/L. De behandeling van zwangerschapsdiabetes is als volgt:

- Een persoonlijk voedingsadvies
- Het meten van de bloedglucosewaarden

Bij aanhoudende te hoge bloedglucosewaarden krijgt u medicatie

Koolhydraten

Uw voeding bestaat uit verschillende voedingsstoffen: eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines en mineralen. Koolhydraten zijn een belangrijke energiebron voor ons lichaam. Koolhydraten worden in het lichaam omgezet in glucose.

De glucose komt via de darm in het bloed terecht waardoor het glucosegehalte in het bloed stijgt. De insuline zorgt er dan voor dat de glucose vanuit het bloed naar de lichaamscellen toe kan zodat die van energie worden voorzien. Bij zwangerschapsdiabetes is het lichaam ongevoeliger voor insuline waardoor de bloedglucosewaarde te hoog kan worden.

Er zijn verschillende soorten koolhydraten, de 'snelle' en 'langzame' koolhydraten.

Koolhydraten zijn een verzamelnaam voor onder andere vruchtensuiker, melksuiker, zetmeel en toegevoegde suikers. Deze zitten onder andere in:

- Vruchtensuiker: fruit, vruchtenmoes, vruchtensappen en gedroogd fruit (bijvoorbeeld rozijnen, krenten, gedroogde appeltjes, pruimen, abrikozen en vijgen).
- Melksuiker: melk, karnemelk, chocomelk, yoghurt, vla, kwark en pudding.
- Zetmeel: brood, aardappelen, pasta, rijst, peulvruchten (bijvoorbeeld alle soorten bonen, groene erwten, kapucijners en linzen) en granen (bijvoorbeeld tarwe, rogge, haver, gerst rijst en maïs).
- Toegevoegde suikers: frisdrank, snoep, koek, gebak en zoet broodbeleg.

Hoeveel koolhydraten de verschillende voedingsmiddelen bevatten kunt u onder andere terugvinden in de koolhydraatvariatielijst. Ook op de verpakkingen en etiketten staat vermeld hoeveel gram koolhydraten het voedingsmiddel bevat. Tevens kunt u hiervoor de app van het Voedingscentrum "Mijn Eetmeter" raadplegen. Verderop in deze folder wordt de benodigde hoeveelheid koolhydraten voor een zwangere vrouw toegelicht.

Het is niet de bedoeling dat u zo min mogelijk koolhydraten gaat eten, want u heeft wel koolhydraten nodig. Bovendien bevatten producten zoals fruit en brood waardevolle voedingsstoffen, zoals vezels en vitamines. Dit heeft u tijdens de zwangerschap ook nodig.

Tips bij het gebruik van koolhydraten:

Vermijd vloeibare koolhydraten zoals frisdrank, vruchtensap, limonade, koffie en thee met suiker of honing. Deze suikers worden snel opgenomen in het bloed, waardoor het voor het lichaam moeilijk is om daar snel voldoende insuline voor aan te maken. Bovendien bevatten deze producten weinig of geen waardevolle andere voedingsstoffen, zodat u deze producten niet nodig heeft voor de gezondheid. Het is eventueel ook mogelijk om zoetstoffen te gebruiken in plaats van suiker.

Beperk voeding rijk aan toegevoegde koolhydraten zoals koek, snoep en gebak. Laat deze producten zoveel mogelijk weg. Als uit de bloedglucosetest blijkt dat de bloedglucose toch nog te hoog is, dan is het duidelijk dat er geen verbetering meer te bereiken valt door nog meer op deze producten te bezuinigen. Is de uitslag wel goed, dan kunt u deze producten eventueel weer gebruiken, maar dan wel met mate.

Verdeel de koolhydraten over de dag. Verdeel de hoeveelheid voeding over de dag over 3 hoofdmaaltijden en 3 of 4 kleine tussenmaaltijden. Voorbeelden van tussendoortjes zijn; een schaaltje yoghurt of kwark, een volkoren cracker met hartig beleg, een handje ongezouten noten of een portie fruit. Een goede verdeling kan een positief effect hebben op de bloedglucosewaarden. De toevoer van glucose wordt gelijkmatiger en de grootste pieken worden voorkomen.

Kies voor vezelrijke koolhydraten met een laag glycemische index. Een voedingsmiddel met een lage glycemische index leidt tot een langzame en minder hoge stijging van de bloedglucose spiegel, dat noemen we langzame koolhydraten. Langzame koolhydraten zijn bijvoorbeeld: volkoren brood, volkoren pasta, zilvervliesrijst, peulvruchten, fruit en alle soorten groenten. Een voedingsmiddel met een hoge glycemische index geeft een snellere en hogere stijging van de bloedglucose spiegel,

dat worden de snelle koolhydraten genoemd. Snelle koolhydraten zijn bijvoorbeeld: witte rijst en pasta, cornflakes, vruchtensappen, limonade.

Meer bewegen

Door meer te bewegen verbrandt het lichaam meer glucose en neemt de gevoeligheid voor insuline toe, waardoor de bloedglucose lager wordt. U hoeft niet per se te sporten, fietsen of wandelen is ook prima.

Overige adviezen

Overgewicht

Het is af te raden om tijdens de zwangerschap te lijnen of af te vallen of om teveel aan te komen. Een gewichtstoename van circa 10-15 kilo is normaal tijdens de zwangerschap. Indien u gewicht voor de zwangerschap al te hoog was dan is de aanbevolen gewichtstoename lager. Vraag u gynaecoloog om advies. Komt u tijdens de zwangerschap erg snel aan dan kunt u in uw voeding de hoeveelheid suiker en vet minderen. Kies voor magere of halfvolle producten en gebruik niet teveel olie of margarine bij de bereiding van uw maaltijden. Beperk tevens de ongezonde tussendoortjes zoals snoepgoed en snacks.

Nadat u hersteld bent van de bevalling is het belangrijk een gezond gewicht na te streven in verband met de verhoogde kans op het ontwikkelen van diabetes op latere leeftijd.

Zoetstoffen

Zoetstoffen hebben geen invloed op de bloedglucose. Deze zoetstoffen zijn te koop als tabletjes voor in de koffie of thee. Sommige soorten zijn ook in vloeibare vorm of als poeder te koop, voor bijvoorbeeld in de yoghurt. Ook in light frisdranken worden deze zoetstoffen gebruikt. Stevia is ook te gebruiken, maar let dan op of er ook suiker is toegevoegd aan dit product.

Aanbevolen hoeveelheid voeding tijdens zwangerschap

6 sneetjes volkoren brood (of een vervanging)

200 gram gekookte aardappelen, zilvervliesrijst, volkoren pasta, mie of peulvruchten

250 gram groente

100-125 gram vlees(waren), vis (1x per week vette vis), kip, ei of een vlees vervangend product

2 porties fruit

450 ml melkproducten en 40 gram kaas

40 gram smeer- en bereidingsvetten

25 gram ongezouten noten

1,5-2 liter drinkvocht (inclusief melk)

Supplementen

Foliumzuur 400 mcg per dag (start bij zwangerschapswens t/m 10e week vd zwangerschap)

Vitamine D 10 mcg per dag gedurende de gehele zwangerschap

Voorbeeld van een dagmenu	Koolhydraten (gram)	Totaal
Ontbijt		
2 sneden volkoren brood	30	
Besmeerd met dieethylvarine	-	
Hartig beleg: (smeer)kaas / vleeswaren / pindakaas / sandwichspread	2	
Een glas (karne)melk / yoghurt/ kwark (200 ml)	7	39
Tussendoor		
1 portie fruit	15-20	
Thee / koffie zonder suiker	-	15-20
Lunch		
3 sneden volkoren brood	45	
Besmeerd met dieethylvarine	-	
Hartig beleg: zie ontbijt	-	
Schaaltje rauwkost	-	
Thee / koffie zonder suiker, water	-	45
Tussendoor		
1 portie fruit	15-20	
Een glas (karne)melk / yoghurt/ kwark (250 ml)	7	
Thee / koffie zonder suiker, water	-	22-27
Warme maaltijd		
1 portie vlees/vis/kip á 100 g	-	
Bereid in scheutje olie of vloeibare margarine	-	
250 gram groenten	8	
200 gram gekookte zilvervliesrijst, -volkorenpasta, mie -aardappels, -peulvruchten	36	44
In de loop van de avond		
1 handje ongezouten noten	3	
1 volkoren cracker met hartig beleg	8	
Thee, water	-	11

Let op: dit is een voorbeeld; het advies kan per persoon verschillen!

Koolhydraatvariatielijst

Deze onderstaande lijst geeft aan welke voedingsmiddelen u wat betreft hoeveelheid koolhydraten met elkaar kunt vergelijken.

Broodmaaltijd

In plaats van 1 snee bruin of volkorenbrood kunt u nemen:

- 1 snee licht of donker roggebrood
- 2 volkoren beschuiten of 2 volkoren crackers
- 3 stukjes volkoren stokbrood
- 1 schaalte pap zonder suiker
- 1 schaalte yoghurt of halfvolle melk met 15 gram ongezoete muesli (1 eetlepel)

Melkproducten

In plaats van 1 glas melk van 200 ml kunt u nemen:

- 1 glas karnemelk
- 1 schaalte yoghurt
- 1 schaalte kwark
- ½ schaalte pap

Fruit

1 portie fruit bevat gemiddeld 15-20 gram koolhydraten, zie onderstaande voorbeelden:

- 1 appel, of 1 sinaasappel of 1 perzik of 2 nectarines of 1 grapefruit of
- 1 peer of 1 guave of 10 druiven
- 1 kleine banaan
- 2 kiwi's of 2 middelgrote mandarijnen
- 1 schijf meloen
- 2 schaltes roodfruit (aardbeien, aalbessen, zwarte bessen, bosbessen, frambozen of bramen)
- 1 schaalte kersen
- 6 abrikozen
- 3 pruimen
- 6 lychees of ½ mango of 1½ vijg

Warme maaltijd

In plaats van 2 kleine (100 gram) gekookte aardappelen kunt u nemen:

- 1 grote lepel (50 gram) gare zilvervlies rijst
- 2 grote lepels (100 gram) gare volkoren macaroni of spaghetti
- 2 grote lepels (100 gram) gare peulvruchten
- 1 snee volkoren brood
- 3 stukjes volkoren stokbrood
- 1 grote lepel gebakken aardappelen
- 1 grote lepel volkoren couscous

Tussendoortjes:

De volgende tussendoortjes bevatten ongeveer 15 gram koolhydraten

- 1 portie fruit
- 1 evergreenkoek
- 1 waterijsje
- 3 handjes chips
- 2 kleine koekjes
- 20 zoute stokjes
- 5 eetlepels noten

Tussendoortjes die weinig/geen koolhydraten bevatten:

Rauwkost

1 eetlepel noten of pinda's

Olijven

kaas en worst

ei

zilveruitjes en ander tafelzuur

suikervrije kauwgom

Website/app:

Voor informatie over voeding tijdens de zwangerschap kunt u de website van het voedingscentrum raadplegen: www.voedingscentrum.nl

De zwangerschap app van het voedingscentrum, 'ZwangerHap', is te downloaden via de App-store of Google Play en geeft diverse informatie over wat je wel en niet mag eten tijdens de zwangerschap en informatie over onder andere de ontwikkeling en groei van de baby.

De app 'Mijn Eetmeter' van het Voedingscentrum kunt u onder andere gebruiken voor het opzoeken van de hoeveelheid koolhydraten per voedingsmiddel.

Website met educatiefilmpjes over zwangerschapsdiabetes, tevens in het Turks en Arabisch:

<https://dieetvideo.nl/>

Naam diëtist:

Telefoonnummer:

Datum: