

Voeding en zwangerschapsdiabetes

Afdeling Diëtetiek IJsselland Ziekenhuis

Wat is zwangerschapsdiabetes?

Zwangerschapsdiabetes (= diabetes gravidarum) is een vorm van diabetes mellitus die tijdens de zwangerschap ontstaat en meestal na de bevalling weer verdwijnt.

Gedurende de zwangerschap vinden er grote veranderingen plaats in de hormoonhuishouding.

Zwangerschapsdiabetes is een gevolg van een verminderde alvleesklierfunctie. Doordat er steeds meer zwangerschapshormonen vrijkomen, wordt de alvleesklier overbelast. De alvleesklier kan niet voldoende insuline aanmaken.

Insuline zorgt ervoor dat glucose vanuit het bloed de lichaamscellen in kan. Een tekort aan insuline kan leiden tot een hoge bloedglucose. Klachten die dan kunnen optreden, zijn bijvoorbeeld: veel plassen, vermoeidheid, dorst en spierpijn.

Het is mogelijk dat iemand met zwangerschapsdiabetes deze klachten niet heeft; de meeste klachten treden pas op bij een bloedglucosewaarde boven de 10 mmol/l.

Nog belangrijker is dat de zwangerschapshormonen het lichaam minder gevoelig maken voor insuline. Er is dus meer insuline nodig om de bloedglucose onder controle te krijgen.

Wanneer na de bevalling de placenta is uitgedreven, verdwijnen de insuline tegenwerkende zwangerschapshormonen. De glucosestofwisseling komt na de bevalling weer snel op een normaal peil.

Zelden blijft diabetes bij de moeder bestaan. Er is wel 30% tot 50% kans om op latere leeftijd diabetes te ontwikkelen.

De prognose van zwangerschapsdiabetes voor moeder en kind is gunstig, mits tijdens de zwangerschap normale bloedglucosewaarden worden bereikt.

De behandeling van zwangerschapsdiabetes

Om ongewenste gevolgen voor het kind te voorkomen moeten de bloedglucosewaarden tussen de 4 en 7 mmol/l blijven. Het is mogelijk om zelf uw bloedglucosewaarde te controleren.

In eerste instantie zal er naar gestreefd worden de gewenste bloedglucosewaarde te bereiken door het volgen van een dieet. Blijven ondanks het dieet de bloedglucosewaarden te hoog dan kan de gynaecoloog in overleg met de internist besluiten om te starten met insuline.

Voedingsadviezen bij zwangerschapsdiabetes

De basis van de voeding voor iemand met zwangerschapsdiabetes is een goede voeding, zoals die voor iedereen geldt. Aan de hand van wat u gewend bent te eten en te drinken zal de diëtist met u bespreken hoe uw voeding eruit kan zien.

De volgende adviezen gelden bij zwangerschapsdiabetes:

1. Verdeel de voeding gelijkmatig over de dag

Regelmatig eten is belangrijk; gebruik dagelijks

3 hoofd- en eventueel 3 tussenmaaltijden.
Op deze manier verdeelt u de opname van koolhydraten over de dag.

Koolhydraten is een verzamelnaam voor:

- Zetmeel: brood, pap, graanproducten, aardappelen, pasta, rijst, peulvruchten
- Melksuiker: melkproducten zoals karnemelk, yoghurt, kwark, vla
- Vruchtensuiker: fruit en vruchtensappen
- Suiker: kristalsuiker, koekjes, snoep, chocola, gebak
- Druivensuiker: dit is hetzelfde als glucose.

Alle koolhydraten worden in het lichaam omgezet in glucose. Als u veel koolhydraten tegelijk binnen krijgt, dan heeft het lichaam ineens veel insuline nodig om deze glucose naar de cellen te vervoeren. Normaal is dat niet zo'n probleem maar nu is de alvleesklier niet in staat om zoveel insuline ineens te produceren. De glucose blijft dan in uw bloed, waardoor uw bloedglucose te hoog wordt.

2. *Beperk het gebruik van suiker en suikerrijke producten*

- Voeg bij voorkeur geen suiker toe aan koffie en thee en drink geen frisdrank en limonades.
- Vruchtensap zoals appel- en sinaasappelsap bevat van nature veel vruchtensuiker; ter afwisseling kunt u 1 glas ongezoet vruchtensap nemen in plaats van 1 stuks fruit.

- Zuinig zijn met suiker betekent ook dat u weinig producten neemt die veel suiker bevatten zoals koekjes, snoep, gebak e.d. In overleg met de diëtist kunt u hierover individuele afspraken maken.

3. *Gebruik voldoende voedingsvezels*

Voedingsvezels spelen een belangrijke rol in onze voeding. Vezels zijn de onverteerbare delen van plantaardige voedingsmiddelen. Ze zijn onder andere nodig voor een goede darmfunctie. Daarnaast hebben vooral de vezels uit fruit, groente en peulvruchten een gunstige werking op zowel de bloedglucose als het cholesterolgehalte van het bloed.

4. *Beperk het gebruik van vet en met name verzadigd vet*

Het is voor niemand goed om te veel vet te eten. Het gaat hierbij vooral om het verzadigde vet.

In de voeding zitten verschillende soorten vet:

- *onverzadigd vet:*
Dit kan helpen het cholesterolgehalte in het bloed te verlagen of laag te houden.
Onverzadigd vet zit met name in vette vis, vloeibare bak- en braadproducten, olie en noten.
- *verzadigd vet:*
Dit stimuleert de aanmaak van cholesterol in het lichaam en werkt dus cholesterolverhogend. Het is belangrijk om minder verzadigd vet te eten.
Verzadigd vet zit met name in harde vetten, vet vlees en vleeswaren, volle melkproducten, snacks, gebak, koek en chocola.

5. Wees matig met zout

Het is goed om tijdens uw zwangerschap het gebruik van zout in de gaten te houden. Het is mogelijk dat u hiermee een hoge bloeddruk voorkomt.

Eten met minder zout hoeft niet per se flauw te zijn. U kunt immers gebruik maken van andere smaakmakers! Specerijen als peper, nootmuskaat, foelie, kruidnagel en kerrie maken het eten pittiger. Wanneer u op uw bloeddruk moet letten, betekent dit ook oppassen met drop. Niet omdat er in drop veel zout zit, maar omdat alle soorten drop glycerizine bevatten, wat bloeddrukverhogend werkt.

6. Zorg voor een gezond gewichtsverloop

Een normale gewichtstoename tijdens de zwangerschap is 10 à 12 kg. Het extra vet dat tijdens de zwangerschap wordt gevormd, dient als reservebron van energie voor de borstvoeding.

Door na uw zwangerschap borstvoeding te geven, komt u sneller terug op uw oude gewicht.

Probeer tijdens de zwangerschap niet af te vallen.

In het vetweefsel zit naast energie ook een hoeveelheid schadelijke stoffen opgeslagen.

Deze komen tijdens het afvallen in het bloed van moeder en dus ook van het kind. Dit kan invloed hebben op de gezondheid van het kind.

7. Hanteer een gezonde leefstijl

Behalve gezond eten zijn er nog een paar belangrijke leefstijlfactoren waar u iets aan kunt doen om uw gezondheid zo goed mogelijk te houden:

Bewegen

Regelmatig extra lichaamsbeweging is goed voor iedereen: het heeft een bloeddruk- en cholesterol verlagend effect en werkt ook positief op de verlaging van de bloedglucose. Probeer tijdens de zwangerschap zo actief mogelijk te blijven.

Denk niet bij voorbaat dat uw dikke buik een belemmering is.

Het is het beste om iedere dag een half uurtje sportief bezig te zijn. Ook met simpele vormen van bewegen zoals stevig wandelen, traplopen of fietsen bereikt u al gunstige resultaten.

Bent u er niet zeker van of u een dergelijke inspanning aankunt? Overleg met uw huisarts welke activiteiten u zonder gevaar kunt uitoefenen.

Roken en alcohol

- Alcohol vermijd je zoveel mogelijk tijdens de zwangerschap. Het staat vast dat overmatig alcoholgebruik tijdens de zwangerschap nadelige gevolgen kan hebben voor het ongeboren kind.
- Ook van roken is bewezen dat het schadelijk is voor de baby. Moeders die roken krijgen over het algemeen kinderen met een lager geboortegewicht. Het is daarom verstandig in deze tijd niet te roken.

Nog beter is om voor het begin van de zwangerschap al te stoppen met roken.

8. Overige aandachtspunten

Extra toevoegen aan de voeding

Wanneer u een gezonde voeding tijdens de zwangerschap neemt, heeft u nog twee extra dingen nodig:

1. foliumzuur:

Dit 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 0,4 mg foliumzuur te slikken al vóór u zwanger bent tot minimaal 10 weken na de bevruchting.

2. vitamine D:

Deze vitamine zorgt ervoor dat calcium (kalk) goed wordt opgenomen. Kalk is nodig voor de aanmaak van sterke botten bij uw kind. Tijdens de gehele zwangerschap en tijdens het geven van borstvoeding moet u elke dag 10 microgram vitamine D slikken.

Voedselinfectie

Er zijn twee voedselinfecties waarvan het ongeboren kind schade kan ondervinden: toxoplasmose en listeriose. Bij beide betekent het dat rauwe producten vermeden moeten worden:

- geen rauw of halfgaar vlees (rosbief, tartaar, filet américain);

- rauwe groenten goed wassen;
- geen rauwe boerenmelk of kaas die gemaakt is van rauwe melk (wanneer zachte kaas gemaakt is van rauwe melk, staat dat altijd op het etiket, in het Frans is dat: "au lait cru");
- ga hygiënisch te werk bij het koken en bewaren van producten.

Variatie in uw menu

U kunt variatie in uw maaltijden brengen door een voedingsmiddel met koolhydraten van het dagmenu weg te laten. Hiervoor in de plaats kiest u een ander gerecht of voedingsmiddel dat ongeveer evenveel koolhydraten levert.

In de **Variatielijst**, die midden in deze folder zit, kunt u voor een aantal koolhydraatbevattende voedingsmiddelen zien door welk ander voedingsmiddel u het kunt vervangen. Daarbij is ook rekening gehouden met de hoeveelheid vet die het voedingsmiddel bevat.

Vrij toegestane drank- en etenswaren

De volgende etenswaren en drank kunt u gebruiken zonder daarvoor iets anders weg te hoeven laten in uw dieet:

- Rauwkost
- Suikervrije kauwgum
- Thee en koffie zonder suiker
- Water / bronwater / mineraalwater
- Light frisdrank
- Suikervrije limonade
- Bouillon of magere ongebonden soep

Meer informatie

Het **Voedingscentrum** geeft een groot aantal brochures uit. Er zijn voor diverse diëten brochures verkrijgbaar met uitgebreide, praktische informatie. Informatie hierover kunt u aanvragen bij:

Voedingscentrum
Postbus 85 700
2508 CK Den Haag
Telefoon: (070) 306 88 88
Fax: (070) 350 42 59
www.voedingscentrum.nl

Telefonisch kunt u algemene vragen over voeding stellen via de Voedingstelefoon: (070) 306 88 88, op werkdagen van 9 uur tot 17 uur.

De **Diabetes Vereniging Nederland** geeft ook diverse informatieve brochures en een tijdschrift DIABC uit. Ook organiseert deze vereniging regelmatig voorlichtingsbijeenkomsten over diabetes en alles wat daarmee samenhangt. Vraag meer informatie bij:

Diabetes Vereniging Nederland
Postbus 470
3830 AM Leusden
Telefoon: (033) 4630566
www.dvn.nl

Heeft u nog vragen?

Dan kunt u contact opnemen met de afdeling diëtetiek van het IJsselland Ziekenhuis: tel. **010 – 258 5623**.

Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige heeft ontvangen. Heeft u nog vragen over het onderzoek of uw behandeling, eventuele gevolgen en risico's, of over andere behandelmogelijkheden, stel ze dan gerust.

Variatielijst

voeding en zwangerschapsdiabetes

Broodmaaltijden

Brood:

Voor 1 snee brood (= 15 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- 2 (volkoren) beschuiten
- 2 creamcrackers
- 2 sneetjes (bruin) knäckebröd
- 2 stukjes stokbrood
- 1 snee donker roggebrood
- 1 snee krenten- of rozijnenbrood
- 1 schaaltje magere yoghurt met 1 eetlepel muesli
- 1 schaaltje pap van halfvolle melk zonder suiker

Wanneer u een snee brood als tussendoortje neemt, kunt u dit ook vervangen door:

- 1 sneetje (volkoren)ontbijtkoek
- 2 volkoren biscuits
- 1 Evergreen (half pakje) of 1 Liga Fruitkick
- 2 Sultana biscuits
- 1 portie fruit

Zoet beleg:

Gewone jam voor 1 snee brood levert ca. 10 gram koolhydraten.

In plaats daarvan kunt u ook nemen:

- (appel)stroop
- honing
- vruchtenhagelslag

een portie halvajam of light jam bevat 5 gram koolhydraten

Warme maaltijd

Aardappelen en vervanging:

Aardappelen en aardappelvervangers zijn de belangrijkste koolhydraatleveranciers van de warme maaltijd.

In plaats van 2 kleine aardappels (100 gram, ca. 15 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- 3 grote lepels aardappelpuree
- 2 grote lepels gekookte deegwaren, zoals macaroni en spaghetti
- 2 grote lepels gekookte peulvruchten zoals bruine bonen, witte bonen, kapucijners, linzen
- 1 grote lepel gekookte rijst
- 1 snee bruinbrood
- 3 stukjes stokbrood
- 1 grote lepel frites

NB: een grote lepel = een normaal gevulde opscheplepel

Nagerecht:

In plaats van 1 schaaltje vla van 150 ml (20 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- 1 schaaltje magere yoghurt met 1 appel
- 1 schaaltje kant en klare magere vruchtenyoghurt
- 1 schaaltje kant en klare pap met twee theelepels suiker, honing of stroop

Tussendoor

Fruit:

Een gemiddelde portie fruit (15 gram koolhydraten) kan bestaan uit:

- 1 appel, 1 sinaasappel, 1 peer, 1 grapefruit, of
- 2 nectarines, 2 mandarijnen, 2 kiwi's, of
- 1 schijf verse ananas, 1 schaalpje kersen (150 g), 1 kleine banaan, 1 schijf meloen, 100 g mango, of
- 3 pruimen, 7 abrikozen, 1 trosje druiven (125 g), 300 g aardbeien, 300 g aalbessen, of
- 1 groot glas (150 ml) sinaasappelsap of grapefruitsap, of
- ½ schaalpje vruchten op lichte siroop

Gebak, koek en snoep:

Een tussendoortje van ca. 15 gram koolhydraten is vrij te gebruiken.

In plaats van 2 koekjes (ca. 15 gram koolhydraten) kunt u bijvoorbeeld nemen:

- 3 biscuits zoals mariabiscuit of lange vinger
- 1 plak ontbijtkoek
- 2 speculaasjes
- 1 Evergreen, Sultana of Vitalinea
- 3 dropjes of zuurtjes

Bij uitzondering:

- 1 plak cake
- 1 mini candybar
- 2 bonbons

Borrelhapjes:

In plaats van 1 snee brood (15 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- 5 zoute biscuits
- 2 eetlepels studentenhaver
- 5 toastjes of 3 stukjes stokbrood met bijvoorbeeld groentesalade, kaas of vleeswaren
- 1 klein zakje chips

Dranken

Melk en melkproducten:

Voor 1 glas halfvolle melk van 150 ml (6 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- 1 glas karnemelk
- 1 schaalpje magere yoghurt
- 1 schaalpje magere yoghurt met vruchten, eventueel gezoet met zoetstof

Dranken zonder koolhydraten:

Een aantal dranken bevat geen koolhydraten. Deze dranken kunt u vrij gebruiken:

- thee en koffie zonder suiker
- water uit de kraan, bron- en mineraalwater
- light frisdranken
- bouillon of magere ongebonden soep
- limonade zonder suiker (Sлимпie, Diaran, Burg Limo Light)
- een glas tomatensap of groentesap per dag kunt u extra gebruiken zonder er iets anders voor weg te laten.