Diëtetiek

Voedingsadvies bij zwangerschapsdiabetes

Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne

Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 582 8282

Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
071 582 8282

www.alrijne.nl

U heeft zwangerschapsdiabetes (diabetes gravidarum). Er is te veel suiker in uw bloed. Na de bevalling verdwijnt de diabetes meestal vanzelf. Door gezonder te eten wordt de bloedsuiker vaak weer goed. In deze folder staat informatie over zwangerschaps-diabetes. Ook kunt u lezen hoe u gezonder kunt eten.

In het kort

- Bij zwangerschapsdiabetes is er tijdelijk te veel suiker (glucose) in uw bloed. Dit is niet goed voor de baby.
- Het is belangrijk om gezonder te eten en verdeeld over de dag te eten. U krijgt hierover advies van de diëtist.
- Na de bevalling maakt het lichaam zelf weer genoeg insuline. Meestal wordt de bloedsuiker dan weer normaal.

Wat is zwangerschapsdiabetes?

Bij zwangerschapsdiabetes is er tijdelijk te veel suiker (glucose) in uw bloed. Dit is niet goed voor de baby.
Zwangerschapsdiabetes ontstaat door hormonen die uw lichaam tijdens de zwangerschap aanmaakt. Vaak gebeurt dit in de tweede helft van de zwangerschap. Na de bevalling gaat de diabetes meestal vanzelf weer over. Door de zwangerschapshormonen maakt de alvleesklier niet genoeg insuline. Ook werkt de insuline minder goed.

Bij zwangerschapsdiabetes is gezonde voeding belangrijk. In onze voeding zitten vooral veel eiwitten, vetten en koolhydraten. Het is belangrijk om minder koolhydraten te eten. In de darmen worden koolhydraten omgezet in suiker. De suiker gaat via het bloed naar de cellen in het lichaam. Bijvoorbeeld naar de spieren en hersenen. Daar wordt het gebruikt als energiebron. De cellen in het lichaam hebben insuline nodig om suiker uit het bloed op te nemen.

Bij een gewone zwangerschap maakt de alvleesklier genoeg insuline aan. Bij zwangerschapsdiabetes maakt de alvleesklier niet genoeg insuline. Hierdoor stijgt de hoeveelheid suiker in het bloed. De baby krijgt meer suiker en wordt zwaarder. Een zware baby kan bij de bevalling problemen geven.

Risico's

U hebt meer kans om zwangerschapsdiabetes te krijgen als:

- diabetes mellitus type 2 voorkomt bij een direct familielid (vader, moeder, broer of zus);
- een vorig kind bij de geboorte erg zwaar was;
- u bij een vorige zwangerschap zwangerschapsdiabetes had;
- u zelf te zwaar bent;
- u cystes in de eierstokken heeft;
- u ouder bent dan 35 jaar;
- u van Hindoestaanse of mediterrane afkomst bent;
- u een miskraam heeft gehad.

Voedingsadvies
Het is belangrijk om gezonder te eten en verdeeld over de dag te eten. De diëtist adviseert u hoe u dit het beste kunt doen. Dit advies is voor iedereen anders. Het hangt af van uw voedingsgewoonten en de hoeveelheid suiker in uw bloed (bloedsuiker-waarden).

Doel van de behandeling
Het doel van het dieet is:
- een zo normaal mogelijke hoeveelheid suiker in het bloed: minder dan 6,8 mmol/L 2 uur na de maaltijd;
- ervoor zorgen dat de suiker in het bloed niet snel stijgt (bloedsuiker-pieken);
- gezond eten zonder dat u honger heeft.

Koolhydraten
Ook is het belangrijk om niet teveel koolhydraten te eten. Zo wordt uw bloedsuiker niet te hoog. Het beste kunt u 3 maaltijden en 3 tussendoortjes per dag eten. Dan komt er steeds een klein beetje suiker in uw bloed.

Koolhydraten is een verzamelnaam voor:
- Zetmeel
  Dit zit in: brood, aardappelen, rijst, couscous, peulvruchten, macaroni en andere deegwaren
- Melksuiker (lactose)
  Dit zit in: alle soorten melk(producten), ook de ongezoete soorten zoals melk, karnemelk yoghurt, kwark
- Vruchtensuiker (fructose)
  Dit zit in: fruit, vruchtensappen en vruchtenmoes, ook de ongezoete soorten
- Suiker (sacharose)
  Dit zit in: koek, gebak, ijs, snoep, drop, honing en zoete dranken

Suiker en zoetstof
Het is belangrijk om niet veel suiker of producten met veel suiker te eten.
Suiker zit bijvoorbeeld in:
- Zoet broodbeleg zoals jam, honing, hagelslag, stroop
  U kunt wel soms halva- of suikervrije jam nemen.
- Limonade(siropen), frisdrank
- Thee of koffie met suiker
- Gebak, koek, snoep, ijs, chocolade
- Vruchtensap of vruchtenmoes
- Vruchten op siroop
- Vla of vruchtenyoghurt met suiker.

In plaats van suiker kunt u zoetstof nemen. Bijvoorbeeld:

- Sacharine
- Aspartaam
- Sorbitol
- Cyclamaat

Deze zoetstoffen zitten onder andere in “ zoetjes” . Deze worden gebruikt in de koffie en thee. En in light frisdranken.
Als u niet meer dan enkele porties per dag gebruikt, is dit niet gevaarlijk voor uw baby.

Er zijn verschillende “ suikervrije” producten te koop zoals gebak, koek en chocolade. Hierin zit geen gewone suiker. Maar er kunnen wel andere koolhydraten in zitten. Vaak zit er ook veel (verzadigd) vet in. U kunt ze dus beter niet eten.

Voedingsvezels

Volkoren producten zorgen voor minder bloedsuiker-pieken. Er zitten veel voedingsvezels in volkoren producten. Hierdoor werken uw darmen beter.

Veel voedingsvezels zitten in:

- Volkoren brood
- Roggebrood
- Volkoren graanproducten, zoals macaroni
- Zilvervliesrijst
- Muesli
- Noten
- Zaden
- Groente
- Fruit

Vitaminen en mineralen

Tijdens uw zwangerschap is het belangrijk om extra foliumzuur (400 milligram) en vitamine D (10 microgram) te slikken.

Als de bloedsuiker te hoog blijft

U houdt contact met de diëtist over de bloedsuiker-waarden. Als het nodig is, wordt het dieet aangepast.
Soms blijft de bloedsuiker-waarde te hoog na aanpassing van het dieet. Dan kan het zijn dat u insuline moet gebruiken. De diabetesverpleegkundige begeleidt u hierbij.

Na de bevalling

Na de bevalling kan het zijn dat de bloedsuiker bij uw baby niet goed is. Daarom wordt de bloedsuiker van uw baby gecontroleerd.
Na de bevalling maakt het lichaam zelf weer genoeg insuline. Meestal wordt de bloedsuiker dan weer

normaal. Als u zwangerschapsdiabetes hebt gehad, heeft u meer kans om op latere leeftijd diabetes mellitus type 2 te krijgen.

Meer informatie

Heeft u vragen over de informatie in deze folder? Dan kunt u contact opnemen met de afdeling Diëtetiek van Alrijne. De afdeling Diëtetiek is op werkdagen bereikbaar via telefoonnummer 071 582 8047.

Voor meer informatie kunt u ook contact opnemen met onderstaande organisaties:
Stichting voedingscentrum, www.voedingscentrum.nl, telefoonnummer 070-308 88 88
Diabetes Vereniging Nederland, www.dvn.nl, telefoonnummer 033-463 05 66.

Foldernummer 08.22, 10_26