

Dieet bij zwangerschapsdiabetes

De arts heeft bij u zwangerschapsdiabetes geconstateerd. In deze folder leest u wat dit is en wat u hier met een dieet zelf aan kunt doen.



Rijnstate

Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!

Wat is zwangerschapsdiabetes?

Bij zwangerschapsdiabetes (of diabetes gravidarum) heeft het lichaam problemen met het op peil houden van het glucosegehalte in het bloed. Dit komt door zwangerschapshormonen en een verhoogde insulinebehoefte. Insuline is het stofje dat ervoor zorgt dat glucose door lichaamscellen wordt opgenomen, waardoor het bloedglucosegehalte niet te hoog wordt. Zwangerschapsdiabetes komt voor bij 3 tot 5 procent van alle zwangerschappen. Vrouwen waarbij diabetes in de familie voorkomt, moeders van kinderen met een geboortegewicht van meer dan vier kilo en vrouwen met overgewicht hebben een verhoogde kans op het krijgen van zwangerschapsdiabetes.

Bij vrijwel alle vrouwen (95 procent) verdwijnt deze vorm van diabetes na de bevalling. Toch heeft u een verhoogde kans om op latere leeftijd diabetes te ontwikkelen. Daarom is het belangrijk om ook na de zwangerschap te zorgen voor gezonde voedingsgewoonten, voldoende lichaamsbeweging en een gezond lichaamsgewicht. Het is verstandig om na de bevalling regelmatig uw bloedsuiker te laten controleren. De kans om bij een volgende zwangerschap weer diabetes te ontwikkelen is ongeveer 30 tot 50 procent.

Gevolgen van een te hoge bloedsuiker

Een verhoging van het bloedglucosegehalte heeft tot gevolg dat uw kind teveel glucose ontvangt. Het teveel aan glucose wordt omgezet in vet. Vandaar dat kinderen van moeders met zwangerschapsdiabetes vaak groot en zwaar zijn. Hierdoor kan de bevalling moeilijker verlopen en heeft het kind later een verhoogd risico op diabetes type 2.

Omdat zwangerschapsdiabetes meestal pas in de tweede helft van de zwangerschap ontstaat, is het risico op aangeboren afwijkingen niet verhoogd.

Behandeling

De behandeling van zwangerschapsdiabetes richt zich op een normale hoeveelheid glucose in het bloed (tussen de 4 en 7 mmol per liter). Dit kan door middel van een dieet of een combinatie van een dieet met insuline worden bereikt. Mogelijk kunnen in de toekomst tabletten in plaats van insuline worden gebruikt om de bloedglucosespiegel te verlagen. Op dit moment lopen hier onderzoeken naar.

Dieet bij zwangerschapsdiabetes

De hoogte van uw bloedglucose wordt onder andere beïnvloed door uw voeding. De glucose in het bloed is afkomstig van de koolhydraten uit de voeding. Koolhydraten is een verzamelnaam voor de verschillende soorten suikers en zetmeel.

Koolhydraten komen in veel voedingsmiddelen voor, zowel in gezonde als in minder gezonde voedingsmiddelen. Hieronder staan de voedingsmiddelen die koolhydraten bevatten. Erachter staat vermeld welk soort koolhydraten het voedingsmiddel bevat.

- Aardappelen, rijst, pasta, couscous, bulgur (zetmeel)
- Alle soorten brood, beschuit, crackers (zetmeel)
- Peulvruchten, zoals witte en bruine bonen en kikkererwten (zetmeel)
- Fruit, vruchtensap (vruchtensuiker)
- Melk, yoghurt, karnemelk (melksuiker)
- Vla, pudding, vruchtenyoghurt (suiker, melksuiker en zetmeel)
- Koek, ontbijtkoek, gebak (suiker en zetmeel)
- Havermout, papsoorten, zoals volkorenpap, griesmeelpap, muesli, cruesli (zetmeel, soms ook suiker)
- Suiker, honing, zoet broodbeleg, limonade, snoep (suiker)

Algemene adviezen

Bij zwangerschapsdiabetes is een gezonde leefstijl belangrijk. Daarom is het goed om aandacht te besteden aan wat u eet en drinkt. Voor iemand met zwangerschapsdiabetes gelden in de basis dezelfde adviezen als die voor ieder zwangere vrouw. Hierbij zijn wel een paar punten van extra belang:

- Het is niet de bedoeling dat u de hoeveelheid koolhydraten sterk beperkt. Soms kan het nodig zijn de hoeveelheid koolhydraten licht te beperken. Voedingsmiddelen, zoals brood, aardappelen en fruit, leveren echter naast koolhydraten ook veel vezels, vitaminen en mineralen. Daarom is het belangrijk deze voedingsmiddelen wel te blijven eten.
- Verdeel uw voeding goed over de dag. Het kan nodig zijn uw hoofdmaaltijden iets te verkleinen en dit op te vangen met een tussendoortje. Op deze manier kunt u de koolhydraatname beter over de dag verdelen en voorkomt u te hoge bloedglucosewaarden na de maaltijd.
- Vermijd het gebruik van suiker en producten met veel toegevoegde suikers. Suiker wordt in het lichaam snel omgezet in glucose. Drink daarom geen frisdrank, limonade of vruchtensappen, maar vervang deze eventueel (met mate) door light of zero frisdrank of suikervrije limonade. Voeg ook geen suiker toe aan koffie en thee.
- Gebruik niet teveel vet. Dit leidt tot teveel gewichtstoename. Kies vooral voor soorten die onverzadigd vet bevatten, zoals dieethalvarine en dieetmargarine, vloeibare bakboter, olie en vloeibaar frituurvet.
- Zorg ervoor dat u niet onnodig veel aankomt tijdens de zwangerschap. De overtollige kilo's kunnen er na de zwangerschap weer moeilijk af gaan. De zwangerschap is ook geen periode om streng te gaan lijnen. De kans op het ontstaan van tekorten aan voedingsstoffen neemt dan toe. Een gewichtstoename van 12 kilo is normaal.

Rekenen met koolhydraten

Wilt u weten hoe u producten in uw voeding kunt inpassen, dan is het verstandig te kijken naar de hoeveelheid koolhydraten in die producten en naar de hoeveelheid koolhydraten in de portie die u van het product wilt gebruiken. Koolhydraten berekenen doet u met behulp van de voedingswaardedeclaratie op de verpakking. Ook kunt u hiervoor de Eettabel (Voedingscentrum) of Mijn eetmeter (Voedingscentrum, via app of website) gebruiken.

Dranken

Dranken zonder koolhydraten kunnen over het algemeen vrij gebruikt worden. Dit zijn thee zonder suiker, water uit de kraan, mineraalwater (met of zonder koolzuur), koffie zonder suiker en light/zero frisdranken. In verband met het cafeïnegehalte in koffie en cola wordt aanbevolen om tijdens de zwangerschap niet meer dan één kopje of één glas cola of energiedrank per dag te drinken.

Dranken met koolhydraten kunt u beter beperken. Vooral het gebruik van vruchtensappen, ook ongezoete en light vruchtensappen bevatten vruchtensuiker, kan uw bloedglucose flink verhogen. Melk en melkproducten bevatten eveneens koolhydraten. Deze producten heeft u echter wel dagelijks nodig, dus kies hiervan producten zonder toegevoegde suiker.

Alcoholische dranken

Het gebruik van alcohol tijdens de zwangerschap wordt sterk afgeraden. Alcohol kan namelijk nadelige gevolgen hebben voor de ontwikkeling van uw baby.

Zoetstoffen, diabetesproducten

Suiker in uw voeding kunt u met mate gebruiken. Het is niet wenselijk om speciale 'diabetesproducten' te gebruiken. En let ook op met het gebruik van zogenaamde 'suikervrije' producten. Aan veel van deze producten zijn namelijk nadelen verbonden:

- vaak bevatten ze toch koolhydraten, waardoor ze niet vrij te gebruiken zijn;
- ze leveren meestal veel vet en energie;
- ze kunnen laxerend werken;
- ze zijn duurder dan gewone producten.

Wel zinvol is het gebruik van zoetstof in plaats van suiker. Dit is verkrijgbaar in tablet-, poeder- en vloeibare vorm. Zoetstoffen zijn ook tijdens de zwangerschap niet schadelijk. Voor iedereen geldt dat van deze stoffen niet meer dan de dagelijks aanvaardbare hoeveelheid (ADI) ingenomen mag worden. In de praktijk komt het er op neer dat u maximaal vier glazen ligt/zero frisdranken en/of melkdranken/melkproducten met zoetstof per dag kunt gebruiken.

Aanbevolen hoeveelheden

Gezond en gevarieerd eten tijdens de zwangerschap is van groot belang. De hoeveelheden die nodig zijn, zijn per persoon verschillend en mede afhankelijk van lichaamsbeweging. Tijdens de zwangerschap kunt u best wat meer eiwitten, vitamines, mineralen, vezels en vocht gebruiken. 'Eten voor twee' is echter niet nodig. Een kwalitatief goede voeding voorziet in de extra behoefte.

Aanbevolen hoeveelheden per dag voor zwangeren

Bruin- of volkoren brood	4-7 sneden
Aardappelen *	4-5 stuks (200 - 250 gram)
Groente **	4-5 opscheplepels (250 gram)
Fruit	2 porties (200 gram)
Melk en melkproducten	2-3 glazen (450 ml)
Kaas	2 plakken
Vlees(waren), vis, kip of vleesvervanging ***	100-125 gram (rauw gewogen)
Peulvruchten	1x per week 2-3 opscheplepels
Noten ongezouten	25 gram
Halvarine op brood	dun smeren
Vloeibare margarine of olie voor bereiding	1 eetlepel (15 gram)
Dranken	minimaal 1,5 liter (inclusief melk)
Eieren	2-3 per week

* In plaats van aardappelen kunt u ook (volkoren)pasta's, (zilervlies)rijst of couscous nemen.

** Een deel van de groente kan ook als rauwkost of broodbeleg worden gebruikt.

*** Eet bij voorkeur geen lever in verband met het hoge gehalte vitamine A. Van leverproducten, zoals leverworst, paté, leverkaas en Berliner niet meer dan één broodbelegging per dag gebruiken. Vermijd rauw vlees, rauwe vleeswaren, rauwe eieren, zachte kaas gemaakt van rauwe melk en voorverpakte (gerookte) vis. Zo voorkomt u besmetting met de Listeria-bacterie en Toxoplasmose. Vermijd roofvissen (zwaardvis, snoekbaars, haai, koningsmakreel, verse tonijn en rivierpaling) vanwege mogelijke

verontreinigingen. Dit geldt ook voor tonijn uit blik.

Wanneer u dagelijks de bovenstaande hoeveelheden gebruikt en als u zorgt voor voldoende afwisseling in de voeding, dan krijgt u van alle voedingsstoffen voldoende binnen.

Daarnaast is er dan nog ruimte voor tussendoortjes of producten die de maaltijd 'aankleden'. Overdrijf echter niet, want anders stijgt uw gewicht meer dan de bedoeling is.

Als uw bloedglucose toch wat verhoogd blijft ondanks dieetaanpassingen, dan kan het nodig zijn om de hoeveelheid brood en aardappelen (en rijst en pasta en dergelijke) iets te beperken. Ook kunt u overwegen om koolhydraatarm brood en koolhydraatarme pasta te gebruiken als dit kan voorkomen dat u insuline moet gaan spuiten.

Let op...

Tijdens de zwangerschap heeft het lichaam meer behoefte aan ijzer, door onder andere vorming van het bloed van het kind. Een ijzertekort kan bloedarmoede veroorzaken. IJzerrijke voedingsmiddelen zijn vlees, vis, kip, ei en vegetarische vleesvervangers. Ook groene groenten, volkorenbrood en peulvruchten bevatten ijzer. Het ijzer uit plantaardige producten is minder goed op te nemen dan het ijzer uit dierlijke producten. Gebruik ijzerrijke voedingsmiddelen in combinatie met voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamine C, zoals groente, fruit of een klein glas ongezoet vruchtensap. Het ijzer wordt dan beter opgenomen.

Calcium (kalk) is samen met vitamine D tijdens de zwangerschap nodig voor een goede bopbouw van het kind en om de eigen botten zo sterk mogelijk te houden. Melk is een belangrijke leverancier van calcium. Veder leveren kaas, yoghurt, kwark, vla en allerlei melkdranken ook calcium. Als u een sojadrink kiest, let dan op dat u een soort neemt die is verrijkt met calcium. Een voeding volgens de aanbevolen hoeveelheden zorgt voor voldoende calcium.

Extra vitamine D (10 microgram) is gedurende de hele zwangerschap nodig om de extra hoeveelheid calcium uit de voeding te benutten. Omdat deze hoeveelheid vitamine D niet alleen door de voeding kan worden geleverd, is aanvulling nodig. Aanbevolen wordt om dit in de vorm van vitamine D-preparaat te doen en niet te kiezen voor een gecombineerd vitamine AD-preparaat. Dit om overdosering met vitamine A te voorkomen.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neemt u dan contact op met de afdeling Diëtetiek. Op werkdagen is de afdeling te bereiken via telefoonnummer 088 - 005 6354.

Meer informatie

Meer informatie is te vinden op de websites:

www.voedingscentrum.nl

Alles over gezond, duurzaam en veilig eten. Betrouwbare informatie over voeding. Helpt om gezonder, veiliger en duurzamer te kiezen.

www.dieetvideo.nl

Op deze website staat een serie video's over zwangerschapsdiabetes. Je ziet en hoort wat je dan beter wel en niet kunt eten en drinken. Alles wordt mondeling en met plaatjes duidelijk uitgelegd. De video's zijn in het Nederlands, Turks en Marokkaans-Arabisch ingesproken. Er zijn acht video's; de eerste drie zijn gratis.

En op de apps:

Zwangerhap (Voedingscentrum, gratis). Wat kun je u wel en beter niet eten tijdens de zwangerschap? Met deze app kun je simpel en snel opzoeken of je

een product kunt eten. Zo niet, dan laat de app zien wat je nog allemaal wel kunt nemen.

Eetmeter (Voedingscentrum, gratis). Met deze app kun je een voedingsdagboek bijhouden en zo de calorieën, maar ook koolhydraten, vetten en eiwitten berekenen. Ook laat de app zien of je voeding voldoende vitamines en mineralen bevat.

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de
regio Arnhem, Rheden
en De Liemers.

 @rijnstate

 facebook.com/rijnstate

Rijnstate

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E info@rijnstate.nl

www.rijnstate.nl