

(Voedings)richtlijnen bij zwangerschapsdiabetes

Deze brochure is bedoeld om u informatie te geven over zwangerschapsdiabetes. Wat is zwangerschapsdiabetes en welke voeding is geschikt wanneer u hier last van heeft?

Wat is zwangerschapsdiabetes?

Zwangerschapsdiabetes is een vorm van diabetes die zich tijdens de zwangerschap ontwikkelt. Tijdens de zwangerschap verandert de stofwisseling van de moeder. Er worden hormonen aangemaakt die ervoor zorgen dat het lichaam meer insuline nodig heeft. Normaal gesproken maakt de alvleesklier voldoende insuline aan. Bij zwangerschapsdiabetes gebeurt dit onvoldoende, waardoor de bloedglucosewaarden te hoog worden.

Hoe wordt zwangerschapsdiabetes vastgesteld?

De gynaecoloog of verloskundige kan zwangerschapsdiabetes vaststellen door een OGTT (orale glucosetolerantietest) te laten uitvoeren bij het laboratorium. Deze is afwijkend als de nuchtere bloedglucosewaarde boven de 6.1 mmol/l is en/of de bloedglucosewaarde 2 uur na het innemen van het drankje boven de 7.8 mmol/l is.

Wat kunnen de gevolgen van zwangerschapsdiabetes zijn?

- Meestal ervaren vrouwen geen klachten van de zwangerschapsdiabetes.
- Als de moeder te veel glucose in haar bloed heeft, geeft zij dit via de placenta door aan het kind. Het kind gaat meer insuline aanmaken en neemt extra glucose op in zijn/haar lichaamscellen. Daardoor groeit het kind sneller en wordt het zwaarder. Dit geeft meer complicaties tijdens de bevalling. Ook neemt de hoeveelheid vruchtwater toe als de moeder te veel glucose in haar bloed heeft.
- Het kind kan na de bevalling juist last krijgen van een te lage bloedglucosewaarde, want het krijgt de extra glucose van de moeder niet meer. Daarom worden de glucosewaarden van het kind na de bevalling extra in de gaten gehouden.
- Na de bevalling zijn de hoge bloedglucosewaarden bij de moeder vaak verdwenen. Er is dan geen sprake meer van zwangerschapsdiabetes. Er is wel 30% tot 50% kans op het ontwikkelen van diabetes type 2. Een gezond gewicht en gezonde voeding na de zwangerschap zijn daarom belangrijk.

Maatregelen bij zwangerschapsdiabetes

Bij zwangerschapsdiabetes is een dieet vaak voldoende. Soms is het nodig om medicatie te gebruiken. Dit bespreekt de diabetesverpleegkundige en/of internist met u.

Bloedglucosewaarden controleren

Om de gevolgen van zwangerschapsdiabetes zo veel mogelijk te voorkomen, streven we tijdens de zwangerschap naar de volgende waarden:

- nuchter: ≤ 5.3 mmol/l
- één uur na het beëindigen van de maaltijd: ≤ 7.8 mmol/l

Het advies is om een uur na het beëindigen van de maaltijd uw bloedglucose te controleren. U hoort van de diabetesverpleegkundige hoe vaak en wanneer u de bloedglucose moet meten.

Koolhydraten

Voeding bestaat uit eiwitten, vetten en koolhydraten. Koolhydraten zijn een belangrijke brandstof voor het lichaam. Koolhydraten worden in de darmen verteerd tot glucose. De glucose komt in het bloed en wordt daarna getransporteerd naar de cellen. Hiervoor hebt u insuline nodig. Een tekort aan insuline kan er daarom voor zorgen dat de bloedglucosewaarden te hoog worden.

Waar zitten koolhydraten in?

Koolhydraten zijn te verdelen in vier groepen:

- zetmeel, o.a. in brood, aardappelen, peulvruchten, rijst en pasta;
- melksuiker (lactose), o.a. in melk, karnemelk, yoghurt en kwark;
- vruchtensuiker (fructose), o.a. in fruit en vruchtensappen;
- suiker, o.a. in kristalsuiker, basterdsuiker, druivensuiker, jam, honing en stroop.

Voedingsadviezen

- Verdeel de maaltijden over de dag en neem niet te veel koolhydraten tegelijk. Regelmatig eten is belangrijk.
- Neem bij voorkeur drie hoofdmaaltijden en eventueel drie tussendoortjes. Bij het eten van te veel koolhydraten in één keer heeft het lichaam ineens veel insuline nodig. De alvleesklier is dan niet in staat om veel insuline te maken, waardoor de glucose in het bloed blijft en u een hoge waarde meet.
- Beperk het gebruik van suiker en suikerrijke producten:
 - Voeg geen suiker toe aan koffie en thee.
 - Drink geen dranken met suiker, zoals frisdrank en limonade. Kies liever voor thee en koffie zonder suiker (eventueel met zoetstof), light frisdranken (cassis light, sinas light, Crystal Clear) of suikervrije ranja.
 - Beperk producten met veel toegevoegde suikers, zoals koekjes, snoep, gebak en zoet beleg.
 - Het gebruik van speciale diabetesproducten, zoals suikervrije chocolade, gebak en drop, is niet nodig.
- Gebruik veel vezels. Vezels zorgen ervoor dat de bloedglucose minder snel stijgt. Kies daarom voor:
 - volkorenproducten, zoals volkorenbrood, roggebrood, volkoren beschuiten, volkoren crackers, volkoren pasta en zilvervliesrijst;
 - noten en zaden;
 - groente.
- Zoetstoffen zijn tijdens de zwangerschap niet schadelijk voor moeder en kind. In plaats van suiker kunt u met mate zoetstoffen gebruiken.

Wat hebt u per dag minimaal nodig als zwangere?

- 4-7 sneden volkorenbrood, besmeerd met halvarine;
- 3-5 aardappelen;
- 250 gram groente;

- 2 porties fruit (bij voorkeur verdelen over de dag);
- 100 gram vlees, vis, kip of vervanging (inclusief vleeswaren);
- 2-3 porties zuivel (melk of melkproducten);
- 25 gram ongezoeten noten;
- min. 1.5 liter vocht.

Suppletie

Tijdens de zwangerschap heeft u meer foliumzuur en vitamine D nodig. Het advies is daarom om gedurende het eerste trimester 100 mg foliumzuur te nemen en de hele zwangerschap 10 microgram vitamine D.

Op www.voedingscentrum.nl/zwanger leest u meer over wat u wel en niet kan eten tijdens de zwangerschap.

Beweging

Beweging zorgt voor een betere opname van insuline en kan zo helpen de bloedglucosewaarden te verlagen. Probeer daarom tijdens de zwangerschap zo actief mogelijk te blijven.

Bezoek aan de diëtist

De bovenstaande adviezen zijn algemene adviezen. Het kan zijn dat de diëtist tijdens een consult meer adviezen geeft. De diëtist stelt zo nodig samen met u een dieetlijst op en bespreekt eventueel het gebruik van een koolhydraatvariatietafel of een app.

Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met de afdeling Diëtetiek op de locatie waar u onder behandeling bent.

Telefoonnummers

Afdeling Diëtetiek

Ziekenhuislocatie Schepers	0591 69 12 57	telefonisch spreekuur van 8.30 tot 9.30 uur
Ziekenhuislocatie Bethesda	0528 28 62 08	telefonisch spreekuur van 8.30 tot 9.30 uur
Ziekenhuislocatie Refaja	0599 65 45 71	telefonisch bereikbaar van 8.30 tot 16.30 uur

Algemeen nummer

Ziekenhuislocatie Schepers	0591 69 19 11
Ziekenhuislocatie Refaja	0599 65 46 54
Ziekenhuislocatie Bethesda	0528 28 62 22

Informatie

Meer informatie vindt u op:

www.treant.nl

www.voedingscentrum.nl/zwanger

mijnTreant, het online patiëntenportaal van Treant

Wij vinden het heel belangrijk dat onze patiënten online toegang hebben tot hun medisch dossier. Daarom hebben we mijnTreant: in dit portaal tonen we persoonlijke gegevens, correspondentie/ brieven (zoals specialisten- en ontslagbrieven) en (lab)uitslagen. Daarnaast biedt mijnTreant online inzage in afspraken, inclusief aanvullende informatie die voor de voorbereiding van de afspraak relevant/belangrijk is (denk aan informatiefolders, een instructiefilmpje of een link naar een externe website van een branchevereniging). Kijk voor meer informatie op www.treant.nl/mijnTreant of log in via www.mijnTreant.nl.

TRIP 517 19062019