

## **VOEDING BIJ ZWANGERSCHAPSDIABETES**

FRANCISCUS VLIETLAND

## **Inleiding**

Tijdens de zwangerschap kan het voorkomen dat de hoeveelheid bloedglucose in het bloed te hoog wordt. Zijn er één of meerdere glucosewaarden boven de 7 mmol/l, dan spreken we over zwangerschapsdiabetes, ook wel 'diabetes gravidarium' genoemd. Om het glucosegehalte in uw bloed te laten dalen tot onder de 7 mmol/l krijgt u van ons voedingsadviezen. In deze folder leest u hier meer over.

## **Zwangerschapsdiabetes**

Om u uit te leggen hoe zwangerschapsdiabetes ontstaat, wordt eerst toegelicht wat diabetes inhoudt.

Diabetes is een aandoening waarbij er problemen zijn met het op peil houden van het bloedglucose. Glucose is afkomstig van koolhydraten uit de voeding zoals suiker, zetmeel (brood, aardappelen en deegwaren), vruchtensuiker (fruit en sappen) en melksuiker (melkproducten). Het lichaam zet deze koolhydraten in de darm om in glucose, waarna het in het bloed wordt opgenomen. Na het gebruik van voedsel dat koolhydraten bevat, stijgt het glucosegehalte in het bloed. Via de bloedbaan wordt glucose naar de lichaamscellen vervoerd, waar de glucose als energiebron dient.

Om de glucose vanuit het bloed in de cellen op te kunnen nemen, is insuline nodig. Insuline is een hormoon dat door de alvleesklier wordt gemaakt. Wanneer er een tekort is aan insuline of als de insuline niet goed werkt, wordt het bloedglucosegehalte in het bloed te hoog.

### Hoe vaak komt zwangerschapsdiabetes voor?

Zwangerschapsdiabetes komt voor bij ongeveer 2-3% van alle zwangerschappen. Sommige vrouwen hebben meer kans op zwangerschapsdiabetes dan andere. Een verhoogd risico lopen vrouwen:

- bij wie diabetes in de familie voorkomt
- die eerder een kind van meer dan 4 kg hebben gekregen
- met overgewicht

### Mogelijke gevolgen voor uw kind

Een verhoogd bloedglucosegehalte in uw bloed heeft tot gevolg dat uw kind in de placenta teveel glucose ontvangt. De alvleesklier van uw kind probeert het bloedglucosegehalte in het bloed normaal te houden door meer insuline af te geven / te maken. De insuline transporteert het teveel glucose naar de weefsels en zet het daar om in vet. Hierdoor bestaat het risico dat uw kind te groot en te zwaar wordt. Daardoor kan de bevalling moeilijker verlopen.

### Doel van het dieet

Om ervoor te zorgen dat het bloedglucosegehalte in het bloed niet te hoog wordt, is het belangrijk de hoeveelheid koolhydraten in de voeding te verdelen over de dag. Op deze manier komt er steeds een kleine hoeveelheid glucose in het bloed en voorkomt u pieken in het bloedglucose van boven de 7 mmol/l. Het is dus beter om zes kleine maaltijd te eten in plaats van drie grote.

## **Voedingsadvies**

### Algemene richtlijnen

- Gebruik een gezonde voeding
- Zorg voor een goed en gezond lichaamsgewicht
- Gebruik geen suiker in uw koffie en thee
- Gebruik geen gewone limonade en gezoete vruchtensappen
- Beperk het gebruik van snoep en koek
- Wees matig met vet en vette producten
- Verdeel de maaltijd gelijkmatig over de dag en eet zo nodig iets tussen de maaltijden door. Op deze manier wordt de inname van koolhydraten over de dag verspreid en zal de bloedglucosewaarde in uw bloed minder schommelen
- Sla geen maaltijd over
- Drink minimaal 1,5 liter vocht per dag

### Gezonde voeding

Om het dieet op een gezonde en prettige manier vol te kunnen houden, is het belangrijk om variatie aan te brengen in uw voeding. Er wordt vaak gedacht dat het in de zwangerschap nodig is om wat extra of zelfs dubbele hoeveelheden te moeten eten en drinken. Dat is helemaal niet nodig. De zwangerschap vraagt inderdaad wat extra energie, maar de meeste vrouwen

bewegen minder tijdens de zwangerschap waardoor ze ook minder energie verbruiken. Met de aanbevolen basisvoeding krijgen moeder en kind in elk geval voldoende goede voedingsstoffen binnen.

De gemiddelde hoeveelheid die per dag nodig is als basisvoeding:

Groenten	200 gram (4 opscheplepels)
Fruit	2 stuks
Brood	4-6 sneetjes brood, voorkeur bruin/volkoren
Aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten	200 gram (4 opscheplepels)
Melk(producten)	450 ml
Kaas	1,5 plak
Vlees(waren), vis, kip, eieren en vleesvervangers	100 – 125 gram
Halvarine	Op elk sneetje (5 gram)
Bak- en braad producten	1 eetlepel
Dranken (inclusief melk)	1,5 – 2 liter

## De broodmaaltijd

De voorkeur wat betreft brood is bruin of volkoren brood. Als u gewend bent om meer dan drie sneden brood per maaltijd te eten, dan raden wij u aan om één boterham te bewaren voor tussendoor. Het is aan te raden om het brood (of vervangers) te besmeren met halvarine.

Voor 1 snee brood (ongeveer 16 gram koolhydraten) kunt u nemen:

	<b>Koolhydraten</b>
2 sneetjes licht roggebrood	18 gram
1 snee donker roggebrood	16 gram
1 snee krentenbrood	18 gram
1 plak ontbijtkoek	18 gram
1 plak volkoren ontbijtkoek	13 gram
1 broodje	23 gram
2 beschuiten	14 gram
2 knäckebröden	12 gram
2 crackers	14 gram
1 kom pap zonder suiker (=200 ml)	15 gram

### Hartig beleg

Hartig beleg bevat geen koolhydraten. Gebruik bij voorkeur magere vleeswaren zoals rookvlees, fricandeau, achterham, rundergehakt, kipfilet, kalkoenham, kalfsvleeswaren, cornedbeef.

### Kaas

Kaas bevat geen koolhydraten.

Gebruik bij voorkeur magere soorten zoals: 20+ (Leidse) of 30+ ('Light', Milner), eventueel met komijn of tuinkruiden of magere smeerkaas met sambal, ham of tuinkruiden.

Voorbeelden zijn Parmezaanse kaas, Hüttenkäse, cottage cheese.

### Zoet beleg

Zoet beleg op brood heeft niet de voorkeur omdat dit extra koolhydraten levert. De hoeveelheid koolhydraten in zoet beleg (per 1 snee), leest u hieronder.

	<b>Koolhydraten</b>
Pindakaas	2 gram
Chocolade hagelslag	11 gram
Vruchtenhagel	15 gram
Jam	9 gram
Halva of light jam	5 gram

### **De warme maaltijd**

#### Groente

Hiervan kunt u een ruime portie (200 gram) nemen.

Groente en rauwkost bevatten nauwelijks koolhydraten. U kunt hier dus gerust extra van gebruiken. Appelmoes, stoofperen, appeltjes, rabarber en tutti-frutti zijn géén groente, maar fruit en bevatten koolhydraten.

#### Aardappelen en vervanging

In plaats van 4 gekookte aardappelen (200 gram, 32 gram koolhydraten) kunt u ook kiezen voor:

	<b>Koolhydraten</b>
3 grote lepels gekookte pasta zonder saus (= 150 gram)	30 gram
2 grote lepels gekookte witte rijst (= 100 gram)	32 gram
2,5 grote lepels gekookte zilvervliesrijst (= 125 gram)	30 gram
4 grote lepels peulvruchten (= 200 gram)	32 gram
6 grote lepels stampot (= 300 gram)	30 gram

#### Vlees, kip, wild, gevogelte en vleesvervanging

1 portie (= 100 gram) bevat geen koolhydraten.

Let op: gepaneerd vlees bevat koolhydraten door het gebruik van bloem en/of paneermeel. Daarbij neemt het vetgehalte toe omdat het paneermeel veel vet opneemt.

#### Vissoorten

1 portie (= 125 gram) bevat geen koolhydraten.

Veel soorten vis zijn geschikt tijdens de zwangerschap. Pas wel op met rauwe schelp en schaaldieren, voorverpakte gerookte vis (bijvoorbeeld zalm en paling) en roofvissen (bijvoorbeeld tonijn).

Let op: gepaneerde vis bevat koolhydraten door het gebruik van bloem en/of paneermeel. Daarbij neemt het vetgehalte toe omdat het paneermeel veel vet opneemt.

### Ei

Bevat geen koolhydraten.

### Jus

Ongebonden bevat geen koolhydraten.

### Nagerecht

1 schaaltje magere yoghurt (150ml) bevat 6 gram koolhydraten. U kunt ook kiezen voor:

	<b>Koolhydraten</b>
1 schaaltje magere vla	20 gram
1 schaaltje magere yoghurt	6 gram
1 schaaltje magere yoghurt + 1 eetlepel cruesli	12 gram
1 schaaltje magere vruchtenyoghurt zonder suiker	8 gram
1 bolletje ijs	13 gram
1 schaaltje vruchten op eigen sap	13 gram

### Dranken

Dranken die vrij te gebruiken zijn en geen koolhydraten bevatten zijn:

- Thee en koffie zonder suiker
- Bouillon
- Suiker vrije of light frisdrank (let wel op de hoeveelheid zoetstoffen)

Daarnaast is het advies om dagelijks 450 ml melkproducten te gebruiken.

## Tussendoortjes

Voor een tussendoortje kunt u iets kiezen dat ongeveer 15 gram koolhydraten bevat. U kunt variëren met de onderstaande producten:

	<b>Koolhydraten</b>
1 stuks Evergreen	13gram/koekje
1 stuks Sultana	10 gram/koekje
1 plakje ontbijtkoek	15 gram
1 stuk fruit	15 gram
2 volkoren biscuits	16 gram
2 handjes Japanse zoutjes (= 20 gram)	16 gram
1 zakje chips (= 25 gram)	13 gram

1 portie fruit bevat gemiddeld 15 gram koolhydraten. Hieronder kunt u vinden wat er onder 1 portie wordt verstaan:

- 1 appel
- 1 schaaltje aardbeien (= 250 gram)
- 1 peer
- 1 schaaltje frambozen (= 200 gram)
- 1 sinaasappel
- 2 kleine perziken
- 1 klein trosje druiven (= 80 gram)
- 2 kiwi's
- 3 pruimen
- 1 schaaltje kersen (= 100 gram)
- 2 mandarijnen
- 2 schijven meloen (= 200 gram)
- 1 kleine banaan of ½ grote (= 60 gram)

Er zijn diverse suikervrije producten te koop zoals suikervrije koekjes, gebak, chocolade en limonade. Deze bevatten soms minder koolhydraten maar ze zijn dikwijls erg vet en daarom niet geschikt om veel te gebruiken.



## **Na de bevalling**

Als een vrouw tijdens de zwangerschap een te hoog bloedglucosegehalte in het bloed krijgt, geeft dit aan dat het systeem dat de bloedglucose regelt, onder bepaalde 'zware' omstandigheden niet helemaal goed werkt. Dit kan zodoende opnieuw gebeuren. Bij ongeveer de helft van de vrouwen met zwangerschapsdiabetes treedt later een blijvende diabetes op. U kunt de kans om later diabetes te krijgen verkleinen door:

- na de zwangerschap gezond te (blijven) eten
- voldoende lichaamsbeweging
- overgewicht te voorkomen

## **Vragen**

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u telefonisch contact opnemen met de afdeling Diëtetiek via telefoonnummer 010-893 00 00.