

Diabetes tijdens uw zwangerschap

Voedingsadviezen en controle van uw bloedsuiker

De uitslag van de orale glucose tolerantie test (OGTT) die bij u is gedaan, is afwijkend. Dit betekent dat u zwangerschapssuikerziekte (diabetes gravidarum) heeft.

Zwangerschapsdiabetes is vaak goed te behandelen met een dieet. In deze folder krijgt u informatie over voeding en het controleren van uw bloedsuiker bij zwangerschapsdiabetes.



Gezonde voeding tijdens uw zwangerschap

Koolhydraten

Alle koolhydraten worden in het lichaam omgezet in glucose (suiker). Glucose is brandstof voor onze cellen. Insuline zorgt ervoor dat glucose de cellen in kan. Als u veel koolhydraten tegelijk binnen krijgt, dan heeft het lichaam ineens veel insuline nodig om al het glucose de cellen in te voeren. Normaal is dat niet zo'n probleem, maar bij gestoorde suikerstofwisseling wel.

Glucose blijft dan in uw bloed, waardoor uw bloedglucose te hoog wordt. Omdat de moederkoek deze hoge bloedglucose door geeft, krijgt uw kind extra veel suiker. Door het te veel aan suiker kan uw kind te hard groeien en ook later in het leven problemen krijgen, zoals hart- en vaatziekten en suikerziekte.

Door een regelmatig eetpatroon van ontbijt, lunch, avondeten en 2 à 4 tussendoortjes 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.

Beperk het gebruik van suiker en suikerrijke producten

- Voeg bij voorkeur geen suiker toe aan koffie en thee;
- Drink geen frisdrank, limonades en gezoete melkdranken;
- Kies voor ongezoete melkdranken, water en light frisdranken (in beperkte mate);
- Neem twee stuks fruit verdeeld over de dag;
- Neem weinig producten die veel suiker bevatten, zoals koekjes, snoep, gebak e.d.;
- Kies als tussendoortje een portie fruit, één schaaltje yoghurt zonder toegevoegde suiker, één volkoren cracker met kaas of vleesbeleg, één handje ongezouten noten, of avocado;
- Gebruik als broodbeleg bij voorkeur hartig beleg, zoals kaas en vleeswaren;
- Volle zuivelproducten kunnen passen in een voedingspatroon voor zwangeren.

Blijft de suikerwaarde toch nog te hoog, dan kan de diëtist u persoonlijke adviezen geven.

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.

Voeding tijdens de zwangerschap

Een goede voeding tijdens de zwangerschap is extra belangrijk. De baby is afhankelijk van de voeding die u gebruikt, maar dubbele hoeveelheden zijn niet nodig. Een zwangerschap vraagt wel wat meer energie, maar daarnaast beweegt u meestal ook minder waardoor u weer minder energie verbruikt. Wanneer u onderstaande hoeveelheden **per dag** eet, krijgt u voldoende voedingsstoffen binnen voor u en uw kind:

Brood	4-6 sneden
Aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten	4 stuks of 4 opscheplepels (200 gram)
Groente	4 opscheplepels (200 gram)
Fruit	2 stuks (200 gram)
Zuivel	450 ml melkproducten en 1,5 plak kaas
Vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers	100-125 gram (bij voorkeur 2 keer per week vis)
Margarine/halvarine	30 gram (5 gram per snee)
Bak- en braadproducten, olie	15 gram (1 eetlepel)
Dranken (inclusief melk)	1,5 liter

Bron: Voedingscentrum- eerlijk over eten

Tijdens de zwangerschap moet u ook oppassen met een aantal voedingsmiddelen:

- Was alle groenten goed;
- Eet bij voorkeur geen lever of leverproducten;
- Beleg niet meer dan één boterham per dag met producten die gemaakt zijn van lever (leverworst, paté);
- Eet bij voorkeur geen rauw ei of rauw vlees, zoals filet americain, tartaar, rosbief en dergelijke;
- Rauwe ham, rookvlees, bacon en worstsoorten zijn bewerkt en kunt u wel eten;
- Eet bij voorkeur geen rauwmelkse kaas en drink geen rauwe melk;
- Eet bij voorkeur geen rauwe of gerookte vis;
- Eet bij voorkeur niet meer dan 2 porties vette vis per week;
- Eet bij voorkeur geen roofvis, zoals tonijn, zwaardvis of haai;
- Beperk het gebruik van cafeïne houdende dranken tot maximaal 1 kopje of glas per dag (koffie/cola);
- Gebruik geen alcohol;
- Eet bij voorkeur geen rauwe kiemgroenten zoals taugé of alfalfa;
- Maximaal 2-3 dropjes per dag;
- Neem niet teveel producten met kaneel, zoals ontbijtkoek.

Vitamines

Voor zwangere vrouwen geldt een extra aanbeveling voor het gebruik van foliumzuur en vitamine D. Foliumzuurtabletten ($400 \mu\text{g} = 0,4 \text{ mg/ dag}$) zijn nodig (vanaf ten minste vier weken voor de bevruchting) tot en met de eerste acht weken van de zwangerschap. Extra vitamine D is gedurende de hele zwangerschap nodig. Kies liever niet voor een gecombineerd vitamine AD preparaat. Dit om overdosering met vitamine A te voorkomen. U kunt ook kiezen voor een multi-vitamine preparaat speciaal voor zwangere vrouwen zoals de Gravitamon. Deze bevat zowel de extra aanbeveling voor foliumzuur als die van vitamine D.

Glucose dagcurve

Om het glucose (suiker) gehalte in uw bloed in de gaten te houden tijdens uw zwangerschap, moet u geregeld een glucose dagcurve bij uzelf prikken zoals door de verpleegkundige uitgelegd. U prikt vier keer per dag:

- Eenmaal nuchter
- 1 uur na elke maaltijd: ontbijt, middag- en avondeten.

Na de eerste week van uw dieet prikt u een dagcurve die u doorbelt naar het Transmuraal Vrouwen Dagcentrum. De uitslag bespreekt u dan met de verpleegkundige. Aan de hand van de uitslag wordt het vervolgbeleid bepaald, al dan niet in overleg met een arts. Het is de bedoeling dat u vervolgens wekelijks een dagcurve prikt. Voor normaalwaarden zie het patiëntenblad 'Zelf glucoses prikken' dat u van de verpleegkundige heeft gekregen. Is de glucose dagcurve niet binnen de normaalwaarde, bel dan naar het Transmuraal Vrouwen Dagcentrum. Tevens is het wenselijk om maandelijks uw dagcurves door te geven.

Voorbeeld van een gezonde voeding

Ontbijt	2 Sneetjes bruin- of volkorenbrood besmeerd met dieethalvarine of dieetmargarine. Beleg: bij voorkeur hartig beleg als kaas, vleeswaren, pindakaas, sandwichspread, smeerkaas, roomkaas. 1 Beker melk of ongezoet melkproduct. Of: 1 schaaltje yoghurt/kwark naturel met 3-4 eetlepels ongezoete muesli. Suikervrije drank naar keuze.
In de loop van de ochtend	1 portie fruit. Suikervrije drank naar keuze.
Lunch	2-3 Sneetjes bruin- of volkorenbrood besmeerd met dieethalvarine of dieetmargarine. Beleg: kaas of vleeswaren. Schaaltje rauwkost/stukje komkommer/handje tomaatjes. Suikervrije drank naar keuze.
In de loop van de middag	1 Portie fruit. Suikervrije drank naar keuze.
Warme maaltijd	1 Klein stukje vlees, vis of vleesvervanging bereid in vloeibare bak- of braadboter. 4 Kleine aardappelen of vervanging. Ruime portie groenten. Gebruik in deze maaltijd 1 eetlepel vet in de vorm van vloeibaar bak- of braadvet en/of olie en/of mayonaise. 1 Schaaltje yoghurt, ongezoet.
In de loop van de avond	1 Schaaltje yoghurt/kwark naturel. Of: 1 Handje ongezouten noten. Of: 1 Volkoren cracker met hartig beleg. Suikervrije drank naar keuze.

Indien u al in behandeling bent bij een diëtist kan het zijn dat uw voedingspatroon afwijkt van dit voorbeeld menu. Gebruik dan **niet** dit voorbeeld menu, maar houdt u aan de adviezen van uw diëtist.

Contact

Hebt u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan contact met ons op.

Transmuraal Vrouwen Dagcentrum

Openingstijden: Maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 15.30 uur

Telefoonnummer: 043 - 387 41 45

Email: dagcentrumverloskunde@mumc.nl

Verpleegkundig specialist te bereiken via de Brugpoli

Openingstijden: Maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur

Telefoonnummer: 043 - 387 56 69

Websites

- www.mumc.nl
- www.gynaecologie.mumc.nl/verloskunde/transmuraal-vrouwen-dagcentrum
- www.gezondidee.nl