

Voedingsadvies bij zwangerschaps- diabetes

diabetes gravidarum



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

Deze brochure is bedoeld voor vrouwen met diabetes gravidarum. In deze brochure wordt informatie gegeven over o.a. de richtlijnen voor de voeding.

Zwangerschapsdiabetes (diabetes gravidarum)

Bij zwangerschapsdiabetes (of diabetes gravidarum) heeft het lichaam problemen met het op peil houden van het glucosegehalte van het bloed. Dit komt door zwangerschapshormonen en doordat de insuline tijdens de zwangerschap minder goed werkt.

Insuline is het hormoon dat ervoor zorgt dat glucose door lichaamscellen wordt opgenomen. Bij een normale zwangerschap gaat de alvleesklier meer insuline maken, bij zwangerschapsdiabetes gebeurt dit niet voldoende.

Als een vrouw deze vorm van diabetes krijgt, gebeurt dat meestal in de tweede helft van de zwangerschap. Meestal verdwijnt het weer na de bevalling. Toch heeft u een verhoogde kans om op latere leeftijd diabetes te ontwikkelen. Daarom is het belangrijk om na de zwangerschap te zorgen voor gezonde voedingsgewoonten, voldoende lichaamsbeweging en een gezond lichaamsgewicht. Het is goed om na de bevalling regelmatig uw bloedglucosewaarde te laten controleren.

Het doel van de behandeling

De dieetbehandeling van uw zwangerschapsdiabetes heeft als doel:

- een zo normaal mogelijk gehalte aan glucose in het bloed. We streven naar een bloedglucosewaarde: nuchter $\leq 5,3$ mmol/l en 1 uur na de maaltijd $\leq 7,8$ mmol/l);
- een zo normaal mogelijke groei van uw kind;
- een normale gewichtstoename tijdens de zwangerschap.

Koolhydraten

Glucose is afkomstig van koolhydraten in de voeding. Koolhydraten is een verzamelnaam voor verschillende soorten suikers en zetmeel en levert, net als vetten een belangrijke bron aan energie. Suikers komen voor als fructose in fruit of vruchtensappen, als lactose in melkproducten (melksuiker), honing en kristalsuiker. Ook koek, snoep en frisdrank bevatten veel suiker. Ook in aardappelen, peulvruchten, brood en andere graanproducten zoals pasta, rijst en couscous zitten suikers. Deze suikers heten zetmeel.

Ons lichaam kan deze koolhydraten afbreken en omzetten in glucose. Insuline zorgt ervoor dat de glucose wordt opgenomen in onze lichaamscellen.

In eerste instantie bestaat de basis van de behandeling van diabetes uit het gebruik van gezonde voeding en het zorgen voor een gezond lichaamsgewicht. Hierbij is het vooral belangrijk dat de voeding goed over de dag wordt verdeeld.

Vroeger was het gebruikelijk om diabetespatiënten een suikervrij dieet voor te schrijven. Inmiddels is er veel veranderd en is duidelijk geworden dat diabetespatiënten in principe zo 'normaal' mogelijk kunnen eten, rekening houdend met de volgende algemene adviezen:

1. Eet volgens de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden volgens de Richtlijnen Goede Voeding.
2. Eet regelmatig en gevarieerd.
3. Voeg geen suiker toe aan koffie en thee. Gebruik tevens liever geen frisdrank of limonade met suiker, kies eventueel voor light of zero frisdranken en suikervrije limonade.
4. Zorg voor voldoende vezels in de voeding.
5. Wees zuinig met zout.
6. Let op het gebruik van vet.
7. Wees zuinig met alcohol.
8. Zorg voor een goed lichaamsgewicht.
9. Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden volgens de Richtlijnen Goede Voeding

Tijdens de zwangerschap hebt u gemiddeld per dag nodig:

- 250 gram groenten
- 2 porties fruit
- 4-7 bruine of volkoren boterhammen
- 4-5 opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen
- 1 portie vlees, vis, peulvruchten. Maak deze producten goed gaar.
- 25 gram ongezouten noten
- 2-3 porties zuivel
- 40 gram kaas
- 40 gram smeer- en bereidingsvetten
- 1,5-2 liter vocht (bij voorkeur suikerarme dranken)
- Gebruik geen kaas van rauwe melk (buitenlandse kaas of boerenkaas).
- Gebruik geen rauw vlees of vis, rauwe / gerookte / gedroogde vleeswaren of vis (zoals filet american, carpaccio, gerookte zalm)
- Neem per dag niet meer dan één boterham met vleeswaren die lever bevatten, zoals leverworst, leverpastei, paté, Hausmacher, Berliner worst en leverkaas.

Suiker in dranken

Voeg geen suiker toe aan koffie en thee of andere dranken. Gebruik ook liever geen frisdrank of limonade met suiker, omdat de bloedsuiker hier snel door kan stijgen.

Een optie is om frisdrank te vervangen door light frisdrank, omdat hier minder of geen suiker in zit en is vervangen door zoetstoffen.

Let op: niet alle 'light' frisdranken zijn helemaal suikervrij. Vaak is een deel van de suiker vervangen door zoetstoffen en bevat in dat geval dus minder suiker. Zoetstoffen hebben geen bloedglucoseverhogend effect.

Een goed advies blijft om alle soorten frisdranken met mate te drinken, omdat de zuren in frisdranken slecht zijn voor uw tanden.

Een glas vruchtensap per dag is prima, maar liever niet meer dan dat. Eet liever vers fruit dan het drinken van vruchtensap.

Vezels

Het belang van vezels in de voeding wordt de laatste jaren steeds duidelijker. Door veel vezels te eten, verkleint u de kans om diabetes type 2 te krijgen. Dit komt waarschijnlijk doordat vezels een vol gevoel geven waardoor u minder eet. Ook zorgen vezels ervoor dat koolhydraten uit uw voeding langzamer wordt opgenomen, wat beter is voor uw bloedsuiker. Vezels helpen ook om zo gezond mogelijk te blijven als uw al diabetes heeft. Vezels komen veel voor in volkorenproducten, aardappelen, groente, fruit, peulvruchten en noten.

Vetten

Ook vetten zijn een belangrijke energieleverancier, maar teveel vet en met name teveel van de verkeerde vetten kan zorgen voor een verhoogd cholesterolgehalte in uw bloed en verhoogd daarmee het risico op hart-en-vaatziekten.

Er is onderscheid te maken in twee soorten vetten:

- **Verzadigde vetten** – verhogen het cholesterolgehalte in het bloed. Deze vetten komen met name voor in dierlijke producten, zoals vette vleessoorten, volle zuivelproducten en volvette kaas en boter in wikkels, maar ook in cake, koekjes, gebak, snacks en chips en chocolade.
- **Onverzadigde vetten** – hebben een gunstige invloed op het cholesterolgehalte in het bloed. Deze vetten komen met name voor in plantaardige oliën, vloeibare boter, vette vis, noten, pinda's.

Kies dus zoveel mogelijk voor onverzadigde vetten in de voeding.

Extra vitamines

Naast een gezonde voeding tijdens de zwangerschap wordt ook geadviseerd om extra vitamines te slikken, namelijk foliumzuur en vitamine D. Foliumzuur heeft u extra nodig voor de ontwikkeling van het centrale zenuwstelsel van de baby. De aanleg daarvan begint al in de eerste weken van de zwangerschap. Om die reden wordt aangeraden dagelijks 400 microgram foliumzuur te slikken al vóór u zwanger bent tot minimaal tien weken na de bevruchting. Vitamine D zorgt ervoor dat calcium (kalk) goed wordt opgenomen. Kalk is nodig voor de aanmaak van sterke botten bij uw kind. Tijdens de gehele zwangerschap is het advies om dagelijks 10 microgram vitamine D te slikken. U kunt ook kiezen voor een multivitaminen speciaal voor zwangeren.

Lichaamsbeweging

Er wordt geadviseerd om minimaal 30 minuten per dag te bewegen in een laag tempo. Denk hierbij aan rustig wandelen, fietsen, yoga of zwemmen. Beweging tijdens de zwangerschap is veilig, mits u luistert naar uw lichaam. Naast de positieve gevolgen voor de bloedglucose kan beweging bijdragen aan het verminderen of voorkomen van rugpijn en het bevorderen van spierkracht en uithoudingsvermogen.



**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

ommelanderziekenhuis.nl

T 088 - 066 1000

OZG (07-19) DIE 479