# Voedingsrichtlijnen bij zwangerschapsdiabetes

Reinier de Graaf
Je ziekenhuis voor het leven

**U ontvangt deze informatie, omdat u zwangerschapsdiabetes heeft. In deze informatie kunt u lezen welk voedingspatroon u nu moet volgen. Neem u contact met ons op zodra u vragen heeft. Onze contactgegevens vindt u op de website www.reinierdegraaf.nl.**

## Wat is zwangerschapsdiabetes?

Bij sommige vrouwen ontstaat onder invloed van hormonen een tekort aan insuline. Hierdoor stijgt de bloedglucose. Te hoge bloedglucosewaarden zijn schadelijk voor u en voor uw kind. Het kind groeit te snel en kan hierdoor groot en zwaar worden. Daarom moet u de diabetes behandelen met een dieet en zo nodig met insuline. Na uw zwangerschap verdwijnt de diabetes meestal vanzelf. Vrouwen die zwangerschapsdiabetes hebben gehad, hebben wel een grotere kans om diabetes type 2 te krijgen.

## Voeding en koolhydraten

De dagelijkse voeding bestaat uit:

- eiwitten
- koolhydraten
- vetten
- vitamines
- mineralen
- vocht

Koolhydraten is een verzamelnaam voor stoffen als zetmeel en verschillende soorten suiker. Koolhydraten zijn opgebouwd uit ketens van glucose. Bij de vertering van koolhydraten worden deze ketens gesplitst in losse glucosedeeltjes. Uiteindelijk worden alle koolhydraten in de darmen afgebroken tot glucose en vervolgens opgenomen in het bloed. Na het eten van koolhydraatbevattende voedingsmiddelen stijgt het glucosegehalte in het bloed. Insuline is nodig om de glucose in het bloed te transporteren naar de lichaamscellen. De cellen gebruiken glucose als brandstof.

## Producten die koolhydraten bevatten

- brood en bindmiddelen
- aardappelen, rijst, peulvruchten en pasta
- groente
- fruit en vruchtensap
- melk, melkproducten
- rietsuiker, kristalsuiker, honing, jam, limonadesiroop, frisdrank
- koek en gebak

## Voedingsadviezen bij zwangerschapsdiabetes

- Gebruik als basis een gezonde voeding voor zwangere vrouwen (hierover meer verderop in deze informatie).
- Verdeel de koolhydraten goed over de dag, dus drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes.
- Houd een min of meer vaste hoeveelheid koolhydraten per eetmoment aan.
- Gebruik zo min mogelijk extra koolhydraten in de vorm van snoep en koek, frisdrank enzovoort.

# Voedingsrichtlijnen bij zwangerschapsdiabetes

Reinier de Graaf
Je ziekenhuis voor het leven

## De koolhydraatvariatielijst

Een voorbeelddagmenu helpt u bij het toepassen van een gezonde voeding met een min of meer vaste verdeling van koolhydraten over de dag. Om te kunnen variëren binnen het voorbeeld dagmenu is het belangrijk om te leren rekenen met koolhydraten. Hiervoor kunt u de koolhydraatvariatielijst gebruiken. Met behulp van de koolhydraatvariatielijst kunt u van elk product opzoeken hoeveel gram koolhydraten erin zit.

Om de koolhydraatinname te berekenen kunt u ook de volgende bronnen raadplegen:

- Diabetes Fonds via www.diabetsfonds.nl
- Mijn Eetmeter: app en online via het Voedingscentrum, www.voedingscentrum.nl

## Basis gezonde voeding voor zwangere vrouwen

Goede voeding is tijdens de zwangerschap extra belangrijk. Gedurende de hele zwangerschap is het kind afhankelijk van de voeding die de moeder gebruikt. Dat betekent niet dat u tijdens de zwangerschap voor twee personen moet eten. De basisvoeding die wij adviseren voor volwassenen bevat ook voor zwangere vrouwen voldoende voedingsstoffen. De onderstaande basisvoeding is ongeveer per dag nodig.

| | |
|---|---|
| **Brood** | 4 à 7 sneetjes |
| **Aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten** | 4-5 stuks of 4-5 opscheplepels (200-250 gram) |
| **Groente** | 5 opscheplepels (250 gram) |
| **Fruit** | 2 stuks (200 gram) |
| **Zuivel** | 3-4 porties van 150 gram |
| **Kaas** | 40 gram, voor 1-2 boterhammen |
| **Ongezouten noten** | 25 gram (1 handje) |
| **Zachte en vloeibare vetten, zoals halvarine uit een kuipje of olie** | 40 -50 gram |
| **Dranken** | 1,5 à 2 liter water of thee |

Wekelijks neem je:

| | |
|---|---|
| **Vis** | 2 porties van 100 gram, waarvan:<br>1x per week vette vis (zalm of forel)<br>1x per week magere vis (schelvis of schol) |
| **Peulvruchten** | 135 gram (2-3 opscheplepels) |
| **Vlees** | Maximaal 500 gram |
| **Eieren** | 2-3 porties |

Lukt het niet om wekelijks voldoende vis te eten, slik dan dagelijks een omega-3 (vis)vetzurensupplement met 250-450 mg DHA. Lukt het niet om voldoende zuivel te eten, neem dan vanaf 20 weken zwangerschap elke dag een supplement met 1000 mg calcium. Eet vis, kip, vlees, groente en volkoren graanproducten voor ijzer. Als het ijzergehalte te laag is, schrijft de verloskundige/gynaecoloog een supplement voor.

# Voedingsrichtlijnen bij zwangerschapsdiabetes



Tijdens de zwangerschap zijn, aanvullend op gezonde voeding, 2 supplementen nodig: vitamine D dagelijks 10 µg voor een goede botopbouw van uw kind. En foliumzuur 400 µg ten minste 4 weken vóór de zwangerschap tot 10 weken in de zwangerschap. Deze extra dosis vermindert de kans op een kind met een zogeheten open ruggetje

Zie de brochure van de NZO Gezond zwanger en/of www.voedingscentrum.nl en de app ZwangerHap voor meer informatie over goede voeding tijdens de zwangerschap

## Leefstijladviezen

- beweeg voldoende
- gebruik geen alcohol
- rook niet
- gebruik geen leverproducten, zoals paté
- gebruik geen kruidenthee, zoals venkelthee, anijsthee en kaneelthee
- neem niet te veel cafeïne, zoals in koffie of thee
- neem niet te veel zoethout, zoals in zoethoutthee en drop
- neem niet te veel soja, zoals in sojadrink en sojayoghurt
- zoek elke vissoort op in de app ZwangerHap

Wij raden het gebruik van tabak en alcohol tijdens de zwangerschap af. Dit kan nadelige effecten hebben op zowel de vruchtbaarheid als op het ongeboren kind.

Regelmatig wandelen of matige sportbeoefening (minimaal dertig minuten per dag op licht inspanningsniveau) is goed voor de bloedsomloop, de conditie en uw uithoudingsvermogen. Daarnaast heeft regelmatig bewegen ook een gunstige invloed op de diabetesregulatie. Bewegen verbetert de werking van insuline. Dit heeft een verlagend effect op de bloedglucose.

## (Zelf)controle

De kansen voor uw kind zijn beter naarmate uw bloedglucose-regulatie beter is. Dit betekent over het algemeen dat uw nuchtere bloedglucosewaarde liefst minder dan 5,8 mmol/l moet zijn en twee uur na de maaltijd minder dan 7 mmol/l.

Om te controleren of uw bloedglucosewaarden in orde zijn, is het nodig deze in het begin zeven keer per dag te meten: voor elke maaltijd en twee uur na elke maaltijd en voor het slapengaan. Later hoeft u dat minder vaak per dag te doen.

Het aantal controlemomenten en de streefwaarden voor uw bloedglucose worden in overleg met de diabetesverpleegkundige bepaald.

Factoren die uw bloedglucose kunnen beïnvloeden:
Ziekte, spanning en stress kunnen uw bloedglucose verhogen. Inspanning, sport, warm weer, een warm bad en de sauna kunnen uw bloedglucose verlagen.

# Voedingsrichtlijnen bij zwangerschapsdiabetes

Reinier de Graaf
Je ziekenhuis voor het leven

## Insulinetherapie

Bij de meeste zwangerschapsdiabetes begint men met (zelf)controle van de bloedglucose en met dieetadviezen. Als er onvoldoende resultaat is, wordt gestart met insulinetherapie. Meestal slaagt u erin een goede bloedglucoseregulatie te houden met kortwerkende insuline-injecties, te gebruiken vóór de hoofdmaaltijden.

Bij insulinetherapie is het heel belangrijk om de hoeveelheid gespoten insuline af te stemmen met de hoeveelheid genuttigde koolhydraten en andersom. Uw diëtist kan u hierbij helpen. De manier van controleren en de streefwaarden voor uw bloedglucose bepaalt u in overleg met de diabetesverpleegkundige.