

Voeding bij zwangerschapsdiabetes

Wat is zwangerschapsdiabetes?

Zwangerschapsdiabetes wordt ook wel diabetes gravidarum genoemd. Tijdens de zwangerschap groeien bepaalde weefsels van de moeder (baarmoeder, borsten, reservevet) en ontwikkelen het kind en de placenta zich. Daardoor verandert de stofwisseling van de moeder.

Bij zwangerschapsdiabetes heeft het lichaam moeite de bloedglucosewaarde binnen de normale waarden te houden. Dit heeft onder andere te maken met insulineproductie. Insuline is een hormoon dat door de alvleesklier gemaakt wordt. Het zorgt ervoor dat glucose uit het bloed de lichaamscellen in gaat, waardoor het bloedglucose weer daalt. Tijdens de zwangerschap wisselt de hoeveelheid zwangerschapshormonen in het bloed voortdurend.

De zwangerschapshormonen maken het lichaam ongevoeliger voor insuline.

Bij sommige vrouwen raakt de alvleesklier hierdoor zodanig belast dat deze niet meer in staat is voldoende insuline te maken. Hierdoor kan het bloedglucose te hoog worden. Vaak is bij deze aandoening een dieet voldoende. In deze brochure leest u hier meer over.

Indien een dieet onvoldoende effect heeft, kan het nodig zijn dat u insuline moet gaan spuiten.

Wat is het doel van de behandeling?

Bij zwangerschapsdiabetes is het belangrijk om een normale bloedglucosewaarde te hebben.

De streefwaardes zijn een bloedglucose nuchter onder de 5,3 mmol/l en na de maaltijd onder de 6,7 mmol/l.

Het is belangrijk om zwangerschapsdiabetes te behandelen, vanwege:

- Een zo normaal mogelijke groei van het kindje;
- Een normale gewichtstoename tijdens de zwangerschap;
- Voorkomen van complicaties.

Voedingsadviezen

Als u zwangerschapsdiabetes heeft krijgt u de dieetrichtlijnen die helpen om de bloedglucosewaarde te laten dalen. De basis van de voeding voor iemand met zwangerschapsdiabetes is een goede voeding, zoals die voor iedereen geldt. Het kan zijn dat u een persoonlijk advies krijgt.

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermedischcentrum.nl

Tijdens de zwangerschap zijn de aanbevolen hoeveelheden per dag:

Tabel 1: De voedingsbehoefte

Basisvoeding voedingsmiddel	Hoeveelheid
Brood	5-7 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten	3-5 aardappelen / opscheplepels (150-250 gram)
Groente	4 opscheplepels
Fruit	2 stuks
Melk (producten)	450 ml
Kaas	1 ½ plak
Vlees (waren), vis, ei en vleesvervangers	100-150 gram
Halvarine	30-35 gram
Bak- en braadproducten	1 eetlepel
Dranken (inclusief melk)	1 ½ - 2 liter

Behalve foliumzuur (voor de zwangerschap tot 8 weken na de bevruchting) en vitamine D (gedurende hele zwangerschap) hoeft u tijdens de zwangerschap geen extra vitaminen en mineralen te slikken.

Voor vitamine D geldt een aanbeveling van 10 mcg per dag; als u ook een multivitamine gebruikt voor zwangeren dan is maar 5 mcg extra vitamine D per dag nodig.

Voor foliumzuur is dit 0,4 mcg per dag.

Indien u wel gebruik wilt maken van een multivitamine-supplement gebruik dan alleen supplementen die speciaal voor zwangere vrouwen geschikt zijn.

Koolhydraten

Koolhydraten is de verzamelnaam voor zetmeel, melksuiker, vruchtensuiker en gewone suiker. Denk hierbij aan aardappelen, rijst, pasta's, brood (-vervangers), melk (-producten), fruit, sap en producten met toegevoegd suiker zoals frisdrank, zoet broodbeleg, gebak, koek of een suikerklontje. Beperk overmatig gebruik van koolhydraten.

Maaltijdverdeling

Om ervoor te zorgen dat het bloedglucose niet te hoog wordt, is het belangrijk de hoeveelheid koolhydraten goed over de dag te verdelen. Een goede voeding bestaat uit een ontbijt, broodmaaltijd en een warme maaltijd en 2-6 kleine tussendoortjes. In praktijk kan dit betekenen dat u dus 5-9 x per dag iets eet.

Indien u toch insuline moet gaan gebruiken kan het advies heel anders worden. Neem dan contact op met uw dietist.

Zoetstoffen en suikervrije producten

Te veel suiker past niet in een gezonde voeding en ook niet in een voeding bij zwangerschapsdiabetes. Het levert alleen calorieën en geen andere voedingsstoffen zoals vitaminen en mineralen. Uw bloedglucose stijgt door het gebruik van toegevoegde suiker teveel.

Er zijn producten verkrijgbaar waaraan geen (extra) suiker is toegevoegd of waarin suiker is vervangen door een zoetstof. Zoetstoffen zijn stoffen die aan voedingsmiddelen worden toegevoegd om ze zoeter te maken.

Koffie en thee kunt u drinken zonder suiker. Indien u de zoete smaak mist mag u gebruik van een zoetje.

Er zijn extensieve en intensieve zoetstoffen.

Extensieve zoetstoffen zijn polyolen, zijn vaak toegevoegd aan producten speciaal voor diabetici, zijn ongeveer even zoet als suiker, leveren net zoveel calorieën als suiker en hebben geen effect op het bloedglucose.

De smaak lijkt erg op die van suiker en ze hebben geen bijmaak, in tegenstelling tot de meeste intensieve zoetstoffen.

Bekende polyolen zijn oa sorbitol en xylitol. De polyolen kunnen winderigheid, buikpijn en diarree veroorzaken.

Intensieve zoetstoffen zijn 50 tot 500 keer zoeter dan suiker, leveren geen of nauwelijks calorieën en hebben geen effect op het bloedglucose. Ze kunnen een bijmaak hebben.

Bekende zoetstoffen zijn aspartaam, saccharine, acesulfaam-K, cyclamaat, stevia.

De meeste intensieve zoetstoffen zijn synthetisch gemaakt, stevia echter niet.

Voorbeelden van voedingsmiddelen met toegevoegde zoetstof zijn light frisdranken, vruchtenyoghurt zonder toegevoegde suiker en limonadesiroop met 0% suiker. Deze producten zijn goed in te passen in de voeding bij zwangerschapsdiabetes

Bij normaal gebruik (maximaal 1 liter dranken gezoet met zoetstof per dag) leveren de gebruikte zoetstoffen geen risico's voor de baby.

Suikervrije kauwgum is bij normaal gebruik toegestaan.

Het gebruik van zogenaamde producten speciaal voor diabetici zoals suikervrije chocolade, gebak en drop is niet nodig. Soms bevatten zij minder koolhydraten (maar zijn meestal niet koolhydraatvrij), maar zijn ze dikwijls erg vet. Daarnaast zijn deze producten vaak ook een stuk duurder en de gebruikte zoetstoffen kunnen soms al bij gebruik van kleine hoeveelheden darmklachten geven.

Voedingsvezels

Probeer dagelijks voldoende voedingsvezels te eten. Voedingsvezels spelen een belangrijke rol in onze voeding. Ze zijn onder andere nodig voor een goede darmfunctie. Daarnaast hebben vooral de vezels uit fruit, groente en peulvruchten een gunstige werking op het bloedglucose. Deze vezels zorgen namelijk voor een vertraagde passage, waardoor het glucose langzamer kan worden opgenomen in het bloed. Het advies is om te kiezen voor de vezelrijke soorten zoals volkorenbrood, roggebrood, zilvervliesrijst en volkoren pasta.

Zout

Beperk zoutgebruik tijdens de zwangerschap. Hiermee verkleint u het risico op een te hoge bloeddruk.

Voeg geen zout toe bij de bereiding van de warme maaltijd, gebruik geen kant en klare kruidenmengsels (denk aan bv. gehaktkruiden) en geen kant-en-klaar producten (zoals snacks, bouillon, soepen, sauzen, kant-en-klaar maaltijden) tenzij zonder zout.

Wees voorzichtig met het gebruik van drop, af en toe een dropje kan geen kwaad. Gebruik liever geen laurierdrop.

Bewegen

Probeer tijdens de zwangerschap zo actief mogelijk te blijven. Beweging is goed voor iedereen. Het werkt positief op de verlaging van het bloedglucose. Het is het beste om iedere dag 30 minuten actief bezig te zijn. Dit hoeft niet altijd sport te zijn, het kan ook met de simpele vormen van beweging zoals traplopen, fietsen of wandelen.

Door na de zwangerschap een gezonde voedingswijze te behouden, te zorgen voor voldoende lichaamsbeweging en een normaal lichaamsgewicht na te streven, verkleint u de kans om later diabetes te krijgen. Een vrouw die zwanger is of borstvoeding geeft, kan beter niet lijnen. Dit kan tekorten veroorzaken bij moeder en kind. Na de bevalling bent u ongeveer vijf kilo kwijt en in de kraamperiode verliest u nog eens ongeveer vier kilo. De resterende kilo's zijn reserve voor de periode dat u borstvoeding geeft. Vrouwen die borstvoeding geven zullen over het algemeen sneller afvallen dan vrouwen die geen borstvoeding geven. Als u geen borstvoeding meer geeft, kunt u zo nodig lijnen om het gewicht van voor de zwangerschap/een ideaal gewicht weer te bereiken.

Na de bevalling

Wanneer na de geboorte de zwangerschapshormonen verdwenen zijn, verdwijnt in de meeste gevallen deze vorm van diabetes. Bij ongeveer 5% blijft diabetes bestaan. Vrouwen met zwangerschapsdiabetes worden na zes maanden gescreend op hart- en vaatziekten en diabetes. Er is 50% kans om binnen 5 jaar diabetes type 2 te ontwikkelen.

Variatielijst

Indien voedingsmiddelen invloed hebben op het bloedglucose (ze bevatten dan koolhydraten) worden er vervangingsmogelijkheden gegeven (in plaats van)

Broodmaaltijd

Brood

In plaats van 1 snee brood kunt u nemen:

- 1 snee roggebrood
- 1 snee krentenbrood zonder spijs
- 1 plak ontbijtkoek
- ½ bolletje of ½ krentenbol
- 2 beschuiten
- 2 knäckebröd
- 3 sneetjes stokbrood
- 1 croissant (pas op: bevat veel verzadigd vet)
- 1 liga evergo, sultana (dus niet het hele pakje)
- 1 klein schaalpje vla zonder toegevoegde suiker
- 1 schaalpje magere yoghurt met 1 eetlepel muesli of 2 eetlepels cornflakes of rice krispies

Margarine

Besmeer brood met dieethalvarine of dieetmargarine.

Broodbeleg

Gebruik bij voorkeur de magere soorten en bewaar de vleeswaren zo kort mogelijk.

Vleeswaren

- achterham
- casselerrib
- fricandeau
- kalkoenham
- kipfilet, kiprollade
- magere rollade
- rookvlees (licht gezouten)
- schouderham
- eet geen rauw(e) vlees(waren) (filet americain, rauwe ham, salami, carpaccio)
- eet geen lever (max. 1x boterhambelegging met leverproducten/dag (denk aan leverworst)

Kaas

- gebruik bij voorkeur 40+, 30+ of 20+ kaas en smeerkaas maar geen rauwmelkse kaassoorten (au lait cru)
- magere kwark, Hüttenkäse, cottage cheese

Zoet beleg

- Gebruik dit met mate dwz maximaal 1 snee brood met zoet beleg per maaltijd
- Gebruik bij voorkeur halva/light of varianten zonder toegevoegde suiker

Vrij toegestaan broodbeleg

- een paar aardbeien zonder suiker
- verse groente
- groentespread
- sandwichspread
- pindakaas

Melkproducten

In plaats van 1 glas halfvolle melk kunt u nemen:

- 1 glas karnemelk
- 1 schaaltje magere naturel yoghurt of magere naturel kwark
- 1 glas magere of halfvolle chocolademelk (zonder toegevoegd suiker)
- 1 glas magere drinkyoghurt (zonder toegevoegd suiker)
- gebruik geen (producten bereid met) rauwe melk

Warme maaltijd

Soep

Het gebruik van magere bouillon, als voorgerecht, bereid met (mager) vlees, vis of kip en kruiden is toegestaan.

Als vulsel kunt u gebruiken:

- alle soorten groenten
- verse kruiden
- mager vlees, kip en vis
- tomatenpuree

Gebruik zo min mogelijk vermicelli, rijst of bloem om de soep te binden.

Vlees

Gebruik bij voorkeur magere vleessoorten (bijv. rundervink, mager hamlapje, biefstukje, kip zonder vel).

Gepaneerd vlees, ragout en vegetarische vleesvervanging bevatten koolhydraten.

Maak geen gebruik van lever.

Vis

Eet maximaal 2 maal per week vis, waarvan bij voorkeur één keer vette vis (bv. verse zalm, haring).

Vis kan bij de warme maaltijd, maar ook als lunchgerecht, tussendoortje of op een toastje gegeten worden.

Gebruik géén vacuümverpakte rauwe vis, rivierpaling (wel kweekpaling), roofvissen als haai, zwaardvis, snoekbaars, marlijn, koningsmakreel en verse tonijn of oesters

Aardappelen

In plaats van 2 aardappelen kunt u nemen:

- 2 aardappellepels aardappelpuree
- 1 aardappelpepel gare rijst (bij voorkeur zilervliesrijst)
- 1½ aardappelpepel gare macaroni, spaghetti of mie (bij voorkeur de volkoren varianten)
- 1 aardappelpepel gebakken aardappelen of patat frites
- 1 snee brood of 3 stukjes stokbrood
- 2 opscheplepels peulvruchten zoals witte bonen, bruine bonen en kapucijners

Groenten

Maak ruim gebruik maken van groenten en rauwkost. Zorg dat u rauwkost goed wast en niet te lang bewaart. Pas wel op met maïs, rode kool met appel en doperwtten: dit zijn groenten soorten waar relatief veel koolhydraten inzitten.

Appelmoes, rabarber en stooferen vallen niet onder de groenten.

Eenpansgerechten

In plaats van 2 aardappelen, vlees en groente kunt u nemen:

- 1½ bord zelfbereide erwten-, linzen- of bruine bonensoep
- 4 aardappellepels chili con carne, macaronischotel of stampot
- 2 aardappellepels bami of nasi

Nagerecht

Pas 1,5-2 uur na de maaltijd gebruiken

- schaalte magere yoghurt met 1 beschuit /2 eetlepels muesli of cornflakes
- schaalte vla of vruchtenyoghurt uit pak zonder toegevoegde suiker
- 1 bolletje ijs
- 1 portie fruit

Fruit: Gebruik fruit niet meteen bij een hoofdmaaltijd maar alleen tussen de maaltijden in.

1 portie fruit is:

- 1 appel
- 1 peer
- 1 sinaasappel
- 1 grapefruit
- 1 perzik
- 2 mandarijnen
- 2 nectarines
- 3 verse pruimen
- 1 schijf meloen
- 1 plak verse ananas
- 2 schaaltes aardbeien
- 1 schaalte kersen of frambozen
- 2 schaaltes bessen of bramen
- ½ banaan
- 15 druiven
- 2 kiwi's
- 6 verse abrikozen
- ½ mango

Vrij te gebruiken

Dranken

- water
- thee (gewone zwarte/groene thee of thee met een smaakje bv. bosvruchtenthee)
- bij voorkeur géén kruidenthee (kruidenthee is officieel geen thee, maar een kruidenaftreksel, dat bestaat uit gedroogde kruiden)

- max. 1 kop gewone koffie per dag.
Cafeïnevrije koffie of koffievervangers zoals bambu zijn wel vrij toegestaan, alles zonder suiker evt. met een zoetje, (koffie)melk of melkpoeder
- mineraalwater en bronwater zonder smaakje
- bronwater met smaakje zonder toegevoegde suiker
- licht frisdrank en limonadesiroop zonder toegevoegde suiker zoals Diaran, Slimpie, AH 0%suiker: gebruik dit in verband met de zoetstoffen met mate, maximaal 1 liter per dag
- bouillon en tomatensap*

Diversen

- kruiden en enkelvoudige specerijen (gemengde kruiden bevatten vaak veel zout)
- citroen(sap)
- azijn
- augurken en zilveruitjes
- rauwkost zoals komkommer, radijs, tomaat
- kauwgom zonder suiker
- mosterd en tomatenketchup
- Gebruik géén pimba of kalebaskalk tegen misselijkheid

* Deze producten zijn rijk aan zout/natrium. Bij een natriumbepanking/bij (risico op) hoge bloeddruk, deze producten niet gebruiken

Heeft u vragen neem dan contact op met de diëtist.