

# Voeding bij diabetes gravidarum

Diëtetiek



Beter voor elkaar

# Voeding bij diabetes gravidarum

## Wat is diabetes gravidarum?

Tijdens de zwangerschap kan het gebeuren dat de hoeveelheid glucose (suiker) in het bloed te hoog wordt.

Mocht het zijn dat bij de OGTT (orale glucose tolerantietest) de nuchtere waarde boven 6,1 mmol/l is en/of na twee uur boven 7,8 mmol/l, dan spreken we van zwangerschapsdiabetes (diabetes gravidarum).

Wanneer dit het geval is, krijgt u voedingsadviezen om de bloedglucosewaarden (bloedsuiker) te normaliseren (dat wil zeggen streven naar waarden voor nuchter onder 5,3 mmol/l, 2 uur na de maaltijd onder 6,7 mmol/l en voor het slapen gaan onder 7,0 mmol/l).

## Diabetes gravidarum

Diabetes gravidarum (zwangerschapsdiabetes) is meestal een tijdelijke vorm van diabetes. Diabetes gravidarum ontstaat onder invloed van de hormonen die tijdens de zwangerschap worden aangemaakt.

Bij diabetes zijn er problemen met het op peil houden van de bloedglucosewaarden. Koolhydraten worden in de darm omgezet tot glucose. Dit komt via de darmen in het bloed terecht. Het bloed brengt de glucose naar de cellen in het lichaam (bijvoorbeeld van de spieren en hersenen). Daar dient de glucose als energiebron.

Om glucose vanuit het bloed de cellen van het lichaam in te laten gaan, is insuline nodig. Insuline is een hormoon en wordt in de alvleesklier (pancreas) gemaakt.

Met insuline houdt het lichaam de bloedglucose in balans. Bij een normale zwangerschap maakt het lichaam extra insuline aan. Dat vangt de tijdelijk verminderde gevoeligheid voor insuline op. Bij diabetes gravidarum gebeurt dat niet of onvoldoende, waardoor de bloedglucosewaarden te hoog blijven.

De verhoogde insulinebehoefte komt dus doordat:

- het lichaam harder moet werken;
- de zwangerschapshormonen de insuline tegenwerken.

Wanneer het lichaam niet in staat is om voldoende insuline te maken, zal de hoeveelheid glucose in het bloed stijgen. De grotere hoeveelheid glucose gaat naar de baby, die hierdoor zwaarder wordt. Een zware baby kan bij de bevalling problemen geven. Na de bevalling wordt de behoefte aan insuline weer normaal. Uw bloedglucose zal dan in de meeste gevallen ook weer normaal worden.

Naar schatting krijgt één op de twintig zwangere vrouwen te maken met zwangerschapsdiabetes. Wanneer u zwangerschapsdiabetes heeft gehad, heeft u een kans van 50% op het ontwikkelen van diabetes type 2 op latere leeftijd en een grotere kans op zwangerschapsdiabetes bij een eventuele volgende zwangerschap. Het is dan ook belangrijk om na de zwangerschap gezond te blijven eten en op uw gewicht te letten.

## Koolhydraten

De glucose in het bloed komt voor een groot deel uit de voeding. Tijdens de vertering wordt uit koolhydraten glucose gevormd.

Koolhydraten is een verzamelnaam voor:

- Zetmeel: in brood, aardappelen, rijst, couscous, peulvruchten, macaroni en andere deegwaren;
- Melksuiker (lactose): alle soorten melk(producten), ook de ongezoete soorten zoals melk, karnemelk, vla, yoghurt, kwark;
- Vruchtensuiker (fructose): in fruit, vruchtensappen en vruchtenmoes, ook de ongezoete soorten;
- Suiker uit de suikerpot: in koek, gebak, ijs, snoep, drop etc.

## Doel van het dieet

Om er voor te zorgen dat het bloedglucose niet te hoog wordt, is het belangrijk de hoeveelheid koolhydraten goed over de dag te spreiden. Houd minimaal 2 uur tussen maaltijden en tussendoortjes met koolhydraten aan. Op deze manier komt er steeds een kleine hoeveelheid glucose in het bloed en voorkomt u pieken in de bloedglucosewaarden.

Het is dus beter om 6 kleine in plaats van 3 grote maaltijden per dag te gebruiken.

## **Suiker**

Beperk het gebruik van suiker en suikerbevattende voedingsmiddelen als:

- zoet broodbeleg zoals jam, honing, hagelslag, stroop (halva- of suikervrije jam kan met mate gebruikt worden);
- limonade(siropen)/ frisdrank;
- thee of koffie met suiker;
- gebak, koek, snoep, ijs, chocolade;
- vruchtensap of vruchtenmoes;
- vruchten op siroop;
- vla en vruchtenyoghurt met suiker.

## **Zoetstof**

Een goede vervanging van suiker is zoetstof.

Wees echter matig met zoetstoffen. Gebruik niet meer dan 3 glazen met een zoetstofbevattende drank per dag. Voorbeelden van zoetstoffen zijn sacharine, aspartaam, sorbitol en cyclamaat. Deze zoetstoffen komen onder andere voor in “zoetjes”, die worden gebruikt in de koffie en thee en in licht frisdranken.

## **Praktische tips**

U kunt variatie in uw maaltijden aanbrenge door een voedingsmiddel met koolhydraten van het dagmenu weg te laten en hiervoor in de plaats kiest u een ander gerecht of voedingsmiddel dat ongeveer evenveel koolhydraten levert.

In deze variatielijst wordt voor een aantal koolhydraatbevattende voedingsmiddelen aangegeven door welk ander voedingsmiddel (met ongeveer dezelfde hoeveelheid koolhydraten) u het kunt vervangen.

Een aantal variatiemogelijkheden is opgenomen in deze folder.

**Brood** (neem niet meer dan 2 sneetjes brood bij de maaltijd)

Voor 1 snee brood (ca. 15 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- 2 (volkoren) beschuiten;
- 2 sneetjes (vezelrijk/volkoren) knäckebröd;
- 3 stukjes stokbrood (à 10 gram per stuk);
- ½ krentenbol;
- 1 snee krenten- of rozijnenbrood.

## **Hartig beleg**

Hartige belegsoorten als kaas en vleeswaren leveren nagenoeg geen koolhydraten en hebben daarom geen verhogend effect op uw bloedglucose.

## **Melk en melkproducten**

Voor 1 glas halfvolle melk van 150 ml (7 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- 1 glas karnemelk;
- 1 schaaltje (magere) naturel yoghurt;
- 1 schaaltje (magere) naturel kwark.

## **Aardappelen en vervanging**

Aardappelen en vervangers hiervoor zoals rijst en deegwaren zijn de belangrijkste koolhydraatleveranciers van de warme maaltijd. In plaats van 4 kleine aardappels (200 gram, ca. 32 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- 4 grote lepels (200 gram) aardappelpuree;
- 3 grote lepels (150 gram) gekookte (vezelrijke) deegwaren zoals macaroni en spaghetti;
- 3 grote lepels (150 gram) gekookte peulvruchten zoals bruine bonen, witte bonen, kapucijners, linzen;
- 2 grote lepels (100 gram) gekookte (zilvervlies) rijst;
- 2 snee bruinbrood;
- 6 stukjes (bruin) stokbrood (à 10 gram per stuk).

Met een grote lepel wordt een normaal gevulde opscheplepel (+/- 50 gram) bedoeld.

**Fruit** (neem een portie fruit 2 uur na de maaltijd als een tussendoortje, en geen 2 stuks tegelijkertijd).

Een gemiddelde portie fruit (ca. 15 gram koolhydraten) kan bestaan uit:

- 1 appel, 1 sinaasappel, 1 peer, 1½ grapefruit, 2 nectarines, 3 mandarijnen, 2 kiwi's, 1 schijf verse ananas, 1 schaalte kersen, 1 kleine banaan, 3 pruimen, 7 abrikozen, 10 druiven, 300 gram aardbeien, 200 gram meloen of een kwart mango;
- 1 schaalte vers fruit (125 gram).

**Nagerechten** (neem het nagerecht 2 uur na de maaltijd).

Voor 1 schaalte vla zonder toegevoegde suiker van 150 ml (12 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- 1 schaalte (magere) naturel yoghurt of kwark of halfvolle melk met ½ portie fruit;
- 1 schaalte kant-en-klare magere vruchtenyoghurt zonder toegevoegde suiker;
- 1 schaalte pap zonder toegevoegde suiker;
- 1 schaalte magere yoghurt of kwark of halfvolle melk met 1 eetlepel muesli of cruesli;
- 1 schaalte halfvolle melk met 2 eetlepels cornflakes;
- 1 waterijsje.

**Tussendoortjes** (houd 2 uur tussen tussendoortjes en maaltijden aan).

Als tussendoortje (ca. 15 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- 1 sneetje brood met halvarine en hartig beleg;
- 1 portie fruit (zie boven);
- 1 sneetje (volkoren/minder suiker) ontbijtkoek (25 gram per plakje);
- 2 volkoren biscuits;
- 1 Evergreen;
- 1,5 Sultana;
- 5 zoute biscuits (zoals Tuc);
- 2 eetlepels studentenhaver;
- 4 toastjes of 3 stukjes stokbrood (à 10 gram per stuk) met bijvoorbeeld groentesalade, kaas of vleeswaren.

## **Dranken**

Een aantal dranken bevat geen koolhydraten. Dit zijn thee en koffie zonder suiker, kraan-, bron- en mineraalwater, light frisdranken, bouillon of magere ongebonden soep. Een glas tomatensap of groentesap per dag kunt u extra gebruiken zonder er iets anders voor weg te laten.

## **Vrij toegestaan**

De volgende producten kunt u gebruiken zonder daarvoor iets anders weg te laten en heeft dus geen/ nauwelijks invloed op de bloedglucose:

- rauwkost (goed wassen);
- suikervrije kauwgum;
- thee/ koffie zonder suiker;
- (mineraal) water;
- light frisdrank;
- bouillon of ongebonden soep (niet dagelijks bij een verhoogde bloeddruk);
- kaas;
- vlees(waren);
- nootjes (met mate);
- ei (maximaal 7 per week);
- olijven.

De diëtist kan u adviseren hoe u het beste uw maaltijden aan kan passen en over de dag kunt verdelen. Dit kan per persoon verschillen, afhankelijk van de gemeten bloedglucosewaarden.



## **Een gezonde voeding**

Om het dieet op een gezonde en prettige manier vol te kunnen houden, is het belangrijk om afwisseling aan te brengen in uw voeding.

Er wordt vaak gedacht dat het in de zwangerschap nodig is wat extra of zelfs dubbele hoeveelheden te eten en te 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. Daarom is het niet nodig om veel extra te eten. Met de aanbevolen basisvoeding krijgen moeder en kind in elk geval voldoende goede voedingsstoffen binnen.

## De onderstaande basisvoeding is gemiddeld per dag nodig tijdens de zwangerschap:

|   |   |
|---|---|
| Brood   | 4–7 sneetjes  |
| Aardappelen, rijst, pasta<br>of peulvruchten    | 4 stuks of 4 opscheplepels (200<br>gram)*                     |
| Groente   | 5 opscheplepels (250 gram)                                    |
| Fruit   | 2 stuks (200 gram)  |
| Zuivel  | 2–3 porties (450 ml<br>melkproducten en 2 plakken kaas)       |
| Vlees(waren), vis, ei<br>en vleesvervangers     | 1 portie (100–125 gram gaar<br>gewicht, inclusief vleeswaren) |
| Halvarine, margarine, bak-<br>en braadproducten | 40 g  |
| Dranken   | 1,5 – 2 liter   |
| Ongezouten noten                                | 25 gram   |

\* Hoeveelheden in overleg met uw diëtist bij Diabetes Gravidium.

Behalve foliumzuur en vitamine D is het tijdens de zwangerschap niet nodig extra vitamines en mineralen te slikken. Zwangere vrouwen die toch extra vitamines en mineralen willen gebruiken, worden aangeraden een multi-vitaminepreparaat speciaal voor zwangere vrouwen te kiezen en hiervan de aanbevolen dosis te gebruiken. Deze levert de goede hoeveelheid foliumzuur en vitamine D en is veilig.

## **Meer informatie**

### **Diabetes Vereniging Nederland**

[www.dvn.nl](http://www.dvn.nl)

### **Voedingscentrum**

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl); hier vindt u tevens een overzicht van brochures in de 'webshop'.

Afdeling Diëtetiek Ikazia Ziekenhuis:  
[diëtetiek@ikazia.nl](mailto:diëtetiek@ikazia.nl)

### **App Eetmeter – Voedingscentrum**

Deze app kunt u gratis downloaden en gebruiken om voedingswaarden van voedingsmiddelen te raadplegen.

Deze tekst voor deze folder is gemaakt door de Afdeling Diëtetiek (2020) van het Ikazia Ziekenhuis Rotterdam aan de hand van de volgende brochures en artikelen:

- Dieetbehandelingsrichtlijnen 2012: Richtlijn 24: Diabetes mellitus en zwangerschap/Diabetes gravidarum
- Informatie van de website [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl);
- Informatie van de website [www.diabetesfonds.nl](http://www.diabetesfonds.nl).



**Let op:** In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

**Please note:** This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

**Dikkat:** Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

**Uwaga:** Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

**انتبه:** هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.