

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 (suikerziekte tijdens de zwangerschap)

Diabetes gravidarum (zwangerschapsdiabetes) is meestal een tijdelijke vorm van diabetes die kan ontstaan na de 24e week van de zwangerschap. 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; het 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 één op de twintig zwangere vrouwen krijgt te maken met zwangerschapsdiabetes, al zijn de precieze aantallen in Nederland niet bekend.

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: dit zit 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): dit zit in fruit, vruchtensappen en vruchtenmoes, ook de ongezoete soorten;
- Suiker uit de suikerpot: dit komt voor 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 (pindakaas en halva- of suikervrije jam kunnen 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 brengen 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 yoghurt;
- 1 schaaltje magere 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 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 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. Deze dranken kunt u vrij gebruiken. 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 (niet dagelijks);
- 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 variatie 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 of peulvruchten	4 stuks of 4 opscheplepels (200 gram)*
Groente	4 opscheplepels (200 gram)
Fruit	2 stuks (200 gram)
Zuivel	450 ml melkproducten en 30 gram (1-1,5 plak) kaas
Vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers	125-150 gram (gaar gewicht, inclusief vleeswaren)
Halvarine, margarine, bak- en braadproducten	30 gram halvarine/margarine 15 gram bak- en braadproducten
Dranken	1,5 - 2 liter

* 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

Postbus 470
3830 AM Leusden
T 033 4630566
www.dvn.nl

Voedingscentrum

Bij het Voedingscentrum kunt u terecht voor al uw vragen op het gebied van voeding:

Stichting Voedingscentrum Nederland

Postbus 85 700
2508 CK Den Haag
T (070) 306 88 88 (werkdagen van 9.00 – 17.00 uur)
F (070) 350 42 59

Raadpleeg voor actuele informatie ook internet:
www.voedingscentrum.nl; hier vindt u tevens een overzicht van brochures in de 'webshop'.

Afdeling Diëtetiek Ikazia Ziekenhuis:
diëtetiek@ikazia.nl

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

- Informatie Diabetes gravidarum, Ikazia Ziekenhuis, 2009.
- Richtlijn 24: Diabetes mellitus en zwangerschap/Diabetes gravidarum; Dieetbehandelingsrichtlijnen 2010 Uitgevers (1-1-2004);
- Informatie van de website www.voedingscentrum.nl;
- Informatie van de website www.diabetesfonds.nl.



Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Diabetes gravidarum, voeding bij
800123-NL / 2016-07