Voeding bij diabetes gravidarum

Diëtetiek

Ikazia ziekenhuis

Voeding bij diabetes gravidarum

Wat is zwangerschapsdiabetes?
Tijdens de zwangerschap kan uw bloedsuiker (de hoeveelheid suiker in het bloed) soms te hoog worden. Als uit een test (de OGTT: een test waarbij u suikerwater drinkt en uw bloed daarna wordt gecontroleerd) blijkt dat:

- uw bloedsuiker nuchter (dus voordat u iets hebt gegeten) 6,1 mmol/l of hoger is,
- of twee uur na de test 7,8 mmol/l of hoger is, dan noemen we dat zwangerschapsdiabetes (ook wel diabetes gravidarum genoemd).

Als u zwangerschapsdiabetes hebt, krijgt u adviezen over wat u het beste kunt eten. Het doel is om uw bloedsuiker weer normaal te krijgen. Dit betekent:

- vóór het eten: niet hoger dan 5,3 mmol/l
- twee uur na het eten: niet hoger dan 6,7 mmol/l
- voor het slapengaan: niet hoger dan 7,0 mmol/l

Zwangerschapsdiabetes (diabetes gravidarum)

Zwangerschapsdiabetes is een tijdelijke vorm van diabetes die ontstaat tijdens de zwangerschap. Dit komt door hormonen die uw lichaam dan aanmaakt.

Bij diabetes is het lastig om uw bloedsuiker goed te houden. Koolhydraten uit de voeding worden in de darmen omgezet in glucose (suiker). Die glucose komt in uw bloed en wordt daarna naar uw cellen gebracht, zoals in uw spieren en hersenen. Uw cellen gebruiken glucose als energie.

Om glucose in de cellen te krijgen, heeft u insuline nodig. Dat is een hormoon dat wordt gemaakt in de alvleesklier. Normaal zorgt insuline ervoor dat uw bloedsuiker in balans (goed) blijft.

Tijdens een normale zwangerschap maakt het lichaam extra insuline aan, omdat u er dan minder gevoelig voor bent. Bij zwangerschapsdiabetes gebeurt dat niet goed genoeg, waardoor uw bloedsuiker te hoog blijft.

Dat komt doordat:

- uw lichaam harder moet werken;
- zwangerschapshormonen de werking van insuline tegenhouden.
- Als uw lichaam niet genoeg insuline maakt, blijft er te veel suiker in je bloed. Die extra suiker komt ook bij uw baby terecht, waardoor die zwaarder kan worden. Een zware baby kan voor problemen zorgen bij de bevalling.

Na de bevalling verdwijnt zwangerschapsdiabetes meestal vanzelf. Uw bloedsuiker wordt dan weer normaal.

Ongeveer 1 op de 20 zwangere vrouwen krijgt zwangerschapsdiabetes. Als u het heeft gehad, is de kans op diabetes type 2 later 50% groter. Ook is de kans groter dat u het weer krijgt bij een volgende zwangerschap. Daarom is het belangrijk om na uw zwangerschap gezond te blijven eten, genoeg te bewegen 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: brood, aardappelen, rijst, couscous, peulvruchten, pasta en andere deegwaren;
- Melksuiker (lactose): alle soorten melk(producten), ook de ongezoete soorten, bijvoorbeeld melk, karnemelk, vla, yoghurt, kwark;
- Vruchtensuiker (fructose): fruit, vruchtensappen en vruchtenmoes, ook de ongezoete soorten;
- Suiker uit de suikerpot: koek, gebak, ijs, snoep, etc.

Doel van het dieet

Om er voor te zorgen dat de 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.
Daarnaast is het belangrijk om een min of meer vaste hoeveelheid koolhydraten per eetmoment te gebruiken. Kies hierbij zo veel mogelijk voor vezelrijke, onbewerkte producten en laat suikerrijke en bewerkte producten zo veel mogelijk staan.

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 eventuele vervanging van suiker is zoetstof. Voorbeelden van zoetstoffen zijn sacharine, sorbitol, aspartaam en cyclamaat. Zoetstoffen zijn niet schadelijk tijdens de zwangerschap. Wel geldt voor zoetstoffen een Aanvaardbare Dagelijkse Inname (ADI), zorg ervoor dat u niet meer gebruikt dan de ADI.
Er is onvoldoende (goed) bewijs dat zoetstoffen *geen* invloed op de bloedsuikers hebben, maar het is wel bewezen dat de bloedsuiker *minder* stijgt van producten met zoetstoffen dan producten met suiker. Producten met zoetstoffen zijn dus een betere keuze dan producten met suiker. Gebruik producten met zoetstoffen wel met mate.

Vezels
Vezels (of voedingsvezels) is de verzamelnaam voor een groep koolhydraten die niet door de darmen verteerd kan worden. Vezels zorgen voor stabielere bloedsuikers. Daarnaast zorgen vezels voor een voller gevoel, hierdoor heeft u sneller voldoende aan een kleine(re) portie en heeft u minder zin om door te eten.
Vezels zitten in:
- Volkoren producten, zoals: volkoren brood, volkoren pasta en zilvervliesrijst;
- Groente;
- Fruit;
- Peulvruchten, zoals: linzen, kikkererwten en bruine bonen;
- Noten.

Praktische tips

U kunt variatie in uw maaltijden aanbrengen door een product met koolhydraten van het dagmenu weg te laten en hiervoor in de plaats een ander gerecht of product te kiezen 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.

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 stuks (vezelrijk/volkoren) knäckebröd;
- 3 stukjes volkoren stokbrood (à 10 gram per stuk);

Hartig beleg
Hartige belegsoorten als kaas, ei 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 volkoren 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 sneetjes volkorenbrood;
- 6 stukjes (volkoren) stokbrood (à 10 gram per stuk).

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

Fruit (neem een portie fruit minimaal 2 uur na de maaltijd als een tussendoortje en neem geen 2 porties 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 schaaltje kersen, 1 halve of kleine banaan, 3 pruimen, 7 abrikozen, 10 druiven, 300 gram aardbeien, 200 gram meloen of een kwart mango;
- 1 schaaltje vers fruit (125 gram).

Nagerechten (neem het nagerecht 2 uur na de maaltijd).
Voor 1 schaaltje vla zonder toegevoegde suiker van 150 ml (12 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- 1 schaaltje (magere) naturel yoghurt of kwark of halfvolle melk met ½ portie fruit;
- 1 schaaltje kant–en–klare magere vruchtenyoghurt zonder toegevoegde suiker;
- 1 schaaltje pap zonder toegevoegde suiker;
- 1 schaaltje magere yoghurt of kwark of halfvolle melk met 1 eetlepel muesli;
- 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;
- 5 zoute biscuits (zoals Tuc);
- 2 eetlepels studentenhaver;
- 4 toastjes of 3 stukjes bruin 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 hebben 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);
- vis
- nootjes (met mate, 1 handje per dag);
- ei (2–4 eieren 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 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:

Volkoren brood	4 – 7 sneetjes
Volkoren graanproducten (pasta/ rijst) of aardappels	4 opscheplepels of 4 stuks (200 gram)*
Groente	5 opscheplepels (250 gram)
Fruit	2 stuks (200 gram)
Zuivel	3 – 4 porties
Kaas	40 gram
Peulvruchten, vis, ei of vlees	1 portie (100–125 gram gaar gewicht, inclusief vleeswaren), kies twee keer per week voor vis
Halvarine, margarine, bak– en braadproducten	40 – 50 gram
Ongezouten noten	25 gram
Dranken	1,5 –2 liter (inclusief zuivel)

* Hoeveelheden in overleg met uw diëtist bij diabetes gravidarum

Supplementen
Vanaf het moment dat u zwanger wilt worden tot en met 10 weken zwangerschap is het belangrijk om dagelijks 400 microgram foliumzuur te slikken. Daarnaast is het advies om tijdens de hele zwangerschap 10 microgram vitamine D te slikken.
Verder is het belangrijk om tijdens de zwangerschap voldoende calcium, jodium en visvetzuren binnen te krijgen. Deze stoffen zitten voornamelijk in zuivel, brood en vis. Lukt het van deze producten niet om de aanbevolen hoeveelheid te nemen, dan kan een supplement nodig zijn.
Indien u weinig eet, veel moet overgeven of bang bent te weinig voedingsstoffen binnen te krijgen, kunt u een multivitaminesupplement speciaal voor zwangere vrouwen gebruiken. Hier wordt ook foliumzuur en vitamine D aan toegevoegd, dit hoeft u dan niet extra te slikken.

Misselijkheid
Als u tijdens de zwangerschap veel last heeft van misselijkheid en/of overgeven, kunnen kleine maaltijden verspreid over de dag hier tegen helpen. Vermijd daarnaast sterke geuren.
Bent u vooral in de ochtend misselijk? Probeer dan een licht ontbijt op bed.
Spuit u insuline en braakt u (veel)? Overleg dan met de diabetesverpleegkundige en/of diëtist over de dosering insuline. Mogelijk heeft u dan wat minder eenheden insuline nodig.

Meer informatie

Diabetes Vereniging Nederland

www.dvn.nl

Voedingscentrum

www.voedingscentrum.nl; hier vindt u tevens een overzicht van brochures in de 'webshop'.

App Eetmeter – Voedingscentrum
Deze app kunt u gratis downloaden en gebruiken om de voedingswaarde van voedingsmiddelen in op te zoeken.

De tekst voor deze folder is gemaakt door de Afdeling Diëtetiek (2025) van het Ikazia Ziekenhuis Rotterdam aan de hand van de volgende bronnen:

- Dieetbehandelingsrichtlijnen 2023: Richtlijn Diabetes mellitus en zwangerschap/Diabetes gravidarum (herzien)
- Informatie van de website www.voedingscentrum.nl;
- Informatie van de website www.diabetesfonds.

.

.

.

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.

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

Diabetes gravidarum, voeding bij
800123-NL / 2025-7