

Voeding en zwangerschapsdiabetes

Adviezen

In de brochure '[Zwangerschapsdiabetes](#)' heeft u kunnen lezen dat de insulinerwerking verstoord is als u zwangerschapsdiabetes heeft. Dit kan leiden tot te hoge bloedsuikervwaarden (=bloedglucosewaarden). Om de kans op nadelige gevolgen van zwangerschapsdiabetes voor u en uw kind te verkleinen, is het belangrijk om te zorgen voor normale bloedglucosewaarden in uw bloed.

Vaak zijn enkele aanpassingen in uw eetgewoonten voldoende om tot de juiste bloedglucosewaarden te komen. De behandeling van zwangerschapsdiabetes begint dan ook met een voedingsadvies. Hier leest u algemene voedingsadviezen.

Koolhydraten

Bij de aanpassing in uw voeding kijken we vooral naar de koolhydraten. Koolhydraten worden in het maagdkanaal verteerd en omgezet in glucose waarna glucose in het bloed wordt opgenomen.

Koolhydraten zijn een verzamelnaam voor:

- zetmeel: komt onder andere voor in brood, pasta, rijst, aardappelen, peulvruchten;
- vruchtensuiker: komt onder andere voor in fruit, vruchtensap, vruchtenmoes;
- melksuiker: komt onder andere voor in melk, karnemelk, yoghurt, vla, kwark;
- suiker: komt onder andere voor in koek, snoep, zoet broodbeleg, toetjes, limonade.

Producten die géén koolhydraten bevatten zijn alle pure (onbewerkte) soorten vlees, vis, kip of ander gevogelte, kaas en eieren. Ook margarine, halvarine, olie en vloeibaar vet bevatten geen koolhydraten.

Producten met zeer weinig koolhydraten zijn bijvoorbeeld groenten, licht gebonden jus en soep, pindakaas, een handje noten, sandwichspread en ei- of vissalade.

Voedingsadviezen

Hieronder vindt u algemene voedingsadviezen om uw bloedglucosewaarden tijdens uw zwangerschap zo goed mogelijk te houden.

- *Gebruik niet te veel koolhydraten tegelijkertijd*

Te veel koolhydraten tegelijk kan uw lichaam niet goed verwerken. Verdeel daarom de koolhydraten over de dag. U hoeft de totale hoeveelheid koolhydraten in uw dagelijkse voeding vaak niet te beperken. U kunt de koolhydraten spreiden door bijvoorbeeld uw nagerecht pas een uur na de warme maaltijd te gebruiken in plaats van direct na de maaltijd. En, in plaats van drie snee brood en een plak koek, kunt u de koek beter bewaren voor wat later.

Pas op met koolhydraatrijke producten. Pasta, rijst, pizza, patat en pannenkoeken bevatten naar verhouding meer koolhydraten dan aardappelen (en groenten en vlees); gebruik van deze koolhydraatrijke producten een kleine hoeveelheid. Extra appelmoes of brood bij een warme maaltijd die al aardappelen of rijst bevat, maken de maaltijd zeer koolhydraatrijk. Vermijd deze combinatie. Een stuk appeltaart kan evenveel koolhydraten bevatten als vier sneden brood. Eet liever een half puntje appeltaart of neem bijvoorbeeld een slagroomsoesje

- *Gebruik geen 'vloeibare suikers'*

Suiker in bijvoorbeeld frisdrank, limonade, vruchtensappen en suiker in koffie en thee noemen we 'vloeibare suikers'. Deze suikers worden snel opgenomen in het bloed. Dit kan leiden tot een te hoge bloedglucosewaarde. Wij adviseren u water, mineraalwater of thee (ook vruchtenthee en groene thee) zonder suiker te drinken. Gebruik in beperkte mate: koffie zonder suiker, aangelengde suikervrije limonadesiroop (bijvoorbeeld Slimpie, Diaran, Burg limo light) en suikervrije frisdrank (zoals cola light of sinas light, Crystal Clear en Rivella).

- *Eet niet minder*

Goede voeding is belangrijk tijdens de zwangerschap, want uw baby is hiervan afhankelijk. U heeft een bepaalde hoeveelheid voedingsmiddelen per dag nodig om alle vitamines, mineralen en energie binnen te krijgen. Eet daarom niet steeds minder om de bloedglucosewaarden goed te houden. Zie hiervoor de brochure 'Zwangerschap' van het Voedingscentrum.

Houd op deze manieren rekening met de koolhydraten en bepaal voor uzelf in hoeverre u bepaalde producten kunt gebruiken en hoeveel u daarvan neemt.

Dieetproducten en zoetstoffen

Gebruik geen speciale producten zoals 'diabetes-' of 'koolhydraatarme' producten. Ook 'suikervrije' koekjes, taart, chocolade en ijs bevatten nog steeds koolhydraten en vaak zoetstof in de vorm van polyolen. Deze zoetstoffen kunnen een opgeblazen gevoel en diarree veroorzaken.

Let op als u light producten gebruikt. Light wil zeggen dat er minimaal 30% minder suiker of vet dan gebruikelijk in het product zit: het is dus niet altijd koolhydraatvrij. In bijvoorbeeld light vruchtensap zitten nog wel koolhydraten. In light chips zit minder vet, maar het bevat juist meer koolhydraten. Vrijwel alle light frisdranken bevatten geen suiker en zeer weinig koolhydraten. Deze producten bevatten vaak andere zoetstoffen, zoals sacharine, cyclamaat en stevia. Een normaal gebruik hiervan is veilig.

Uw bloedglucosewaarde

Tijdens de zwangerschap wordt gestreefd naar de juiste bloedglucosewaarden: nuchter en na de maaltijd.

Bloedglucosewaarde nuchter tussen 4 en 5,3 mmol/L

Uw bloedglucosewaarde is goed als deze nuchter (na het opstaan en voor het ontbijt) tussen de 4 en 5,3 mmol/L is. De nuchtere bloedglucosewaarde is niet door voeding te beïnvloeden.

Bloedglucosewaarde na de maaltijd tussen 4 en 7,8 mmol/L

Als uw bloedglucosewaarde 1½ uur na de maaltijd tussen de 4 en 7,8 mmol/L is, is de balans tussen de hoeveelheid koolhydraten in die maaltijd en de hoeveelheid insuline die uw lichaam aanmaakt, goed. Anders gezegd: als de bloedglucosewaarde na de maaltijd tussen de 4 en 7,8 mmol/L is, hoeft u uw voeding niet aan te passen.

Bloedglucosewaarde na de maaltijd hoger dan 7,8 mmol/L

Als uw bloedglucosewaarde 1½ uur na de maaltijd hoger is dan 7,8 mmol/L, kan het helpen de koolhydraten meer te spreiden of iets te beperken.

Neem telefonisch contact op met de diabetesverpleegkundige als uw bloedglucosewaarde te hoog is.

Meer kans op diabetes in de toekomst

Omdat u meer kans heeft om in de toekomst diabetes te krijgen, is het belangrijk om een gezonde eet- en leefgewoonte aan te houden of aan te leren. Daarmee kunt u de diabetes mogelijk uitstellen.

Meer informatie

Algemene informatie over voeding in de zwangerschap kunt u lezen in de folder 'zwangerschap' van het voedingscentrum. Ook kunt u terecht op de website van het voedingscentrum www.voedingscentrum.nl.

Raadpleeg de website www.zoetstoffen.nl voor meer informatie over zoetstoffen. U kunt er ook terecht voor een persoonlijk advies over het gebruik van zoetstoffen.

Wilt u zien wat het voor uw voeding betekent om niet te veel koolhydraten tegelijkertijd te gebruiken? Bekijk dan het filmpje 'Voeding bij zwangerschapsdiabetes'. Dit filmpje is te vinden op het YouTube-kanaal van het Slingeland Ziekenhuis (gebruik de zoekterm 'zwangerschapsdiabetes'): <https://www.youtube.com/watch?v=fm9zwRFMscE>

Vragen

Als u vragen heeft, kunt u contact opnemen met een diëtist van het Slingeland Ziekenhuis. De diëtisten houden van maandag t/m vrijdag een telefonisch spreekuur van 08.00 - 09.00 uur en van 16.00 - 16.30 uur. Het telefoonnummer is (0314) 32 99 60.