

Voedingsadviezen bij zwangerschapsdiabetes

(DIE-017 uitgave juli 2009)

Inleiding

Diabetes (voluit “Diabetes Mellitus”) wordt ook wel “suikerziekte” genoemd. Bij mensen met diabetes is het bloedsuikergehalte te hoog. Dit wordt veroorzaakt door een tekort aan het hormoon insuline. Ook bij zwangerschapsdiabetes is dit het geval. Dat wordt echter veroorzaakt door een relatief tekort aan insuline. Het tekort is een gevolg van alle veranderingen die er tijdens de zwangerschap in de stofwisseling van de vrouw plaatsvinden.

Hierdoor is de behoefte aan insuline tijdelijk verhoogd.

Na de zwangerschap, als de stofwisseling weer normaal is, zal er meestal ook geen sprake meer zijn van een te hoog bloedsuiker-gehalte en is de term “diabetes” niet meer van toepassing.

Wat insuline is en hoe het werkt wordt hierna nog uitgelegd.

Enkele begrippen vooraf

Om te kunnen leven, moeten we eten en drinken. Op deze manier krijgen we onze voedingsstoffen binnen. De energieleverende voedingsstoffen zijn:

- Eiwitten
- Vetten
- Koolhydraten

Bij zwangerschapsdiabetes is het van belang om meer te weten over koolhydraten. Dit is de verzamelnaam voor zetmeel en suikers.

Koolhydraten komen voor in diverse levensmiddelen, we onderscheiden:

- Suiker: in snoepgoed en zoete dranken
- Vruchtesuiker: in fruit en vruchtesappen
- Melksuiker: in melk, karnemelk, yoghurt e.d.
- Zetmeel: in aardappelen, brood, rijst, peulvruchten en deegwaren

In het lichaam worden tijdens de vertering de koolhydraten omgezet in glucose. De glucose wordt via het bloed naar de lichaamscellen vervoerd, waar deze gebruikt wordt als energiebron voor het lichaam.

Zonder insuline kan glucose (dit is hetzelfde als “bloedsuiker”) de cel niet in en blijft in het bloed.

Insuline is een hormoon dat wordt gemaakt door de alvleesklier. De behoefte aan insuline is tijdens zwangerschap verhoogd omdat er grote veranderingen plaats vinden in de hormoonhuishouding van de vrouw. Meestal kan de alvleesklier de produktie van insuline wel aanpassen tijdens de zwangerschap. Bij vrouwen met zwangerschapsdiabetes kan de alvleesklier dit echter niet.

Deze informatie voor patiënten is met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie.

Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

© Jeroen Bosch Ziekenhuis
www.jeroenboschziekenhuis.nl

Door het relatief tekort aan insuline stijgt de hoeveelheid glucose in het bloed (de bloedsuikerwaarde).

Bij een sterk verhoogde bloedsuikerwaarde wordt de glucose gedeeltelijk met de urine uitgescheiden. Bij zwangerschap gebeurt dit zelfs bij een lagere waarde dan normaal.

Bij zwangere vrouwen wordt daarom de urine regelmatig gecontroleerd op de aanwezigheid van glucose. Bij twijfel wordt tevens de hoeveelheid glucose in het bloed gemeten. Dit gebeurt soms door middel van een zogenaamde Glucose Tolerantie Test (GTT). Op deze wijze kan tijdig vastgesteld worden of er sprake is van zwangerschapsdiabetes.

Het voedingsadvies

Als belangrijkste behandeling van zwangerschapsdiabetes geldt het aanpassen van de voeding, eventueel gecombineerd met de toediening van insuline.

Voor een goed verloop van de zwangerschap is een bepaalde minimale hoeveelheid koolhydraten per dag nodig.

Om te zorgen dat deze koolhydraten toch goed verwerkt kunnen worden in het lichaam, bij een relatief krappe insulineproductie, wordt geadviseerd de hoeveelheid koolhydraten te verdelen over een aantal maaltijden per dag. In overleg met uw diëtist wordt bepaald hoeveel koolhydraten u nodig hebt en hoe deze het beste over de dag verdeeld kunnen worden. Meestal is dit in de vorm van 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes.

Mits berekend kan hierbij ook met mate gebruik gemaakt worden van gewone gezonde producten.

Uw diëtist zal samen met u een dieetlijst opstellen. Het dieet bevat een vastgestelde hoeveelheid koolhydraten per maaltijd.

Deze hoeveelheid moet gelijk blijven, ook als u variatie in de maaltijden aanbrengt. Om binnen uw dieet te kunnen variëren is het noodzakelijk te weten waar koolhydraten inzitten en hoeveel.

Hiertoe is er achter in deze brochure een beknopte tabel opgenomen met de koolhydraatgehaltes van voedingsmiddelen.

Natuurlijk is verder een evenwichtige gezonde voeding belangrijk. De richtlijnen hiervoor zijn:

- sla geen maaltijden over
- bij voorkeur weinig vet. Dit is bij zwangerschap, zeker gezien de veranderde stofwisseling, extra belangrijk.
- gebruik bij voorkeur producten met voedingsvezel, zoals bruine broodsoorten, volkorenproducten en rauwkost
- vermijd het gebruik van alcoholische dranken
- eet gevarieerd
- drink minimaal 1,5 liter vocht per dag.

Suikers en zoetstoffen

Als u uw suikergebruik drastisch moet beperken (bijvoorbeeld in koffie en thee) en het kost u moeite om de zoete smaak “af te wennen”, dan kunt u gebruik maken

van zoetstoffen.

Deze zijn verkrijgbaar als “zoetjes” (tabletjes) druppels of strooibaar zoet, bijvoorbeeld Canderel, Natrena, Sukretine, Hermesetas, Sweetex en Sweet'n Low.

In producten voor diabetici is de suiker vervangen door een zoetstof. Vaak bevatten deze producten echter wel koolhydraten (van bijvoorbeeld bloem of ander zetmeel) en veel vet (bijvoorbeeld gebak en chocolade voor diabetici). Hierdoor zijn ze voor u niet altijd “vrij” te gebruiken.

Overleg eventueel met uw diëtist of het ook mogelijk is in uw dieet met mate gebruik te maken van gewone gezoete producten.

Een produkt wat wel goed bruikbaar is in uw dieet is de ‘light’ frisdrank. Deze bevat geen suiker en ook geen andere koolhydraten en kan wel vrij gebruikt worden. Uit wetenschappelijk onderzoek is naar voren gekomen dat een normaal gebruik van zoetstoffen tijdens de zwangerschap geen schadelijke effecten hierop heeft.

Meer informatie

Achterin deze brochure vindt u een beknopte weergave van de koolhydraatgehaltes van voedingsmiddelen.

Een uitgebreidere lijst is te vinden in de brochure

* **EETTABEL (nr 806)**

Dit is een tabel met overzicht van veel gebruikte voedings middelen en hun samenstelling. (eiwit-, vet- en koolhydraat gehalte)

* **ALLES OVER GEZOND ETEN ALS JE ZWANGER BENT (nr. 133)**

Dit is een brochure (algemeen) over gezonde voeding tijdens de zwangerschap.

Deze brochures kunt u bestellen bij het Voedingscentrum. Informeer bij uw diëtist wat de kosten zijn.

Internet

De website van het Voedingscentrum vindt u op www.voedingscentrum.nl

Vragen over brochures van het Voedingscentrum en het bestellen hiervan kunt u stellen via telefoonnummer (070) 306 88 88. Zij zijn bereikbaar op werkdagen van 09.00 tot 17.00 uur.

Individueel gesprek

Als u naar aanleiding van deze brochure nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met de secretaresse van de afdeling diëtiek van het Jeroen Bosch Ziekenhuis, locaties Groot Ziekengasthuis en Carolus. Zij kan, zo nodig, een afspraak met u maken voor een gesprek met de diëtist van de polikliniek.

Dagelijks te bereiken van 09.00 uur - 14.00 uur op telefoonnummer (073) 699 20 19.

Ook is het mogelijk dat zij u doorverwijst naar een diëtist van de thuiszorg of een zelfstandig gevestigde diëtist. Deze staan vermeld in de gouden gids.

Koolhydratenvariatielijst

(De getallen komen overeen met de getallen in de dieettabel)

(koolhydraten in grammen)

BROOD EN BROODPRODUKTEN

brood, bruin, volkoren en wit	16	snee
beschuit	7	stuks
knäckebröd	7	snee
krentenbrood	18	snee
krentenbol	26	stuks
ontbijtkoek	12	plak
roggebrood, donker	20	snee
roggebrood, licht	10	snee

BOTER EN MARGARINE

halvarine	0	theelepel
margarine	0	theelepel
roomboter	0	theelepel

BELEG

kaas

kaas, alle soorten	0	voor 1 snee
--------------------	---	-------------

vleeswaren

vleeswaren, alle soorten	0	voor 1 snee
ei	0	stuks
pindakaas	2	voor 1 snee

zoet beleg

zoet beleg, gemiddeld (hagelslag, appelstroop, pasta)	9	voor 1 snee
jam, halfzoet	4	voor 1 snee
honing	12	voor 1 snee

DRANK

melk en melkdranken

chocolademelk	17	glas (150 ml)
karnemelk	6	glas (150 ml)
melk	7	glas (150 ml)
melk	9	beker (200 ml)
yoghurtdrank, gezoet	19	glas (150 ml)

limonades en sappen

frisdrank	14	glas (150 ml)
frisdrank, zonder suiker (light)	0	glas (150 ml)
vruchtesap, ongezoet	9	wijnglas (100 ml)
vruchtesap, ongezoet	14	glas (150 ml)
vruchtendrank, type Tweedrank	15	wijnglas (100 ml)
vruchtendrank, type Tweedrank	23	glas (150 ml)

alcoholhoudende dranken

bier, pils	6	glas (200 ml)
wijn, rood (droog)	3	glas (100 ml)

wijn, wit (droog)	o	glas (100 ml)
overige dranken		
koffie (zwart), thee, water	o	kop/glas
alcoholvrij bier	10	glas (200 ml)
PAP		
pap, alle soorten, zonder suiker	20	bord (250 ml)
pap, alle soorten, zonder suiker	12	schaaltje(150 ml)
muesli	7	eetlepel
SOEP		
soep, peulvruchtenmaaltijdsop	16	bord (250 ml)
soep, gebonden	8	bord (250 ml)
soep, helder / licht gebonden	o	bord (250 ml)
VLEES, VIS, KIP		
vlees/vis/kip ongepaneerd	o	stukje
gehakt, gaar	4	bal (95 g)
rookworst	1	stukje (85 g)
lekkerbekje	3	stuks (145 g)
SAUS		
jus	o	sauslepel (25 ml)
mayonaise	o	eetlepel (15 g)
slasaus	2	eetlepel (15 g)
GROENTE		
gekookte groente, zonder saus	2	1 grote lepel
gekookte groente, met saus	3	1 grote lepel
peulvruchten	8	1 grote lepel
AARDAPPELEN, RIJST EN DEEGWAREN		
aardappelen, gekookt	8	1 kleine (50 g)
aardappelen, gebakken	8	1 grote lepel
aardappelpuree	8	1 grote lepel (50 g)
macaroni (zonder saus)	10	1 grote lepel
patat frites	19	1 grote lepel (50 g)
patat frites	57	zakje/bakje(150g)
rijst	16	1 grote lepel
stampot, alle soorten	5	1 grote lepel
NAGERECHTEN		
vla, pudding, yoghurt		
pudding met suiker	24	schaaltje(150 ml)
vla, met suiker	20	schaaltje(150 ml)
vla, zonder suiker	10	schaaltje(150 ml)
yoghurt	7	schaaltje(150 ml)
yoghurt, mager, met vruchten	21	schaaltje(150 ml)
IJS		
ijs	11	bolletje

FRUIT**vers fruit**

appel	14	stuks
banaan	18	stuks
mandarijn	6	stuks
peer	14	stuks
sinaasappel	13	stuks

vruchtenconserven

appelmoes	33	schaaltje(200 ml)
vruchten op siroop	22	schaaltje(125 ml)
vruchten op eigen sap	13	schaaltje(125 ml)

VERSNAPERINGEN**koek, gebak, biscuit**

appeltaart	42	punt (100 g)
biscuitje	4	stuks (5 g)
Bossche bol	16	stuks (75 g)
cake	13	plak (30 g)
gebak, crème au beurre of mokka	32	punt (80 g)
gebak, slagroom	26	punt (90 g)
koekje, allerhande	6	stuks (10 g)
moorkop	11	stuks (80 g)
vruchtenvlaai	28	punt (75 g)

zoete versnaperingen

bonbon	10	stuks (15 g)
chocolade, melk en puur	23	reep (45 g)
chocolade, met noten	19	reep (45 g)
drop, zoet en zout	4	stuks
Mars, Nuts, groot	38	stuks (60 g)
Mars, mini	13	stuks (20 g)
pepermunt	2	stuks
toffee	4	stuks
zuurtje	5	stuks

hartige versnaperingen

chips	5	handje (10 g)
kroket	12	stuks (70 g)
pinda's	2	eetlepel (20 g)

DIVERSEN

augurken	1	stuks
koffiemelk	1	cupje
koffieroom	0	cupje
slagroom, met suiker	1	eetlepel(10 g)
slagroom, zonder suiker geklopt	0	eetlepel(10 g)
suiker	15	eetlepel(15 g)
suiker	5	klontje/theelepels
strooibare zoetstof	0	theelepels