



Diëtetiek  
**Voeding en  
zwangerschapsdiabetes**

Zwangerschapsdiabetes (= diabetes gravidarum) is een vorm van diabetes mellitus die tijdens de zwangerschap ontstaat en meestal na de bevalling weer verdwijnt. Gedurende de zwangerschap vinden er grote veranderingen plaats in de hormoonhuishouding. Zwangerschapsdiabetes is een gevolg van een verminderde alvleesklierfunctie. Doordat er steeds meer zwangerschapshormonen worden geproduceerd, raakt de alvleesklier overbelast. De alvleesklier kan niet voldoende insuline aanmaken. Met behulp van insuline kan glucose vanuit het bloed opgenomen worden door de lichaamscellen, een tekort aan insuline leidt dus tot hoge bloedglucosewaarden. Nog belangrijker is dat de zwangerschapshormonen het lichaam ongevoelig maken voor insuline (het lichaam wordt resistent). Wanneer na de bevalling de placenta is uitgedreven, verdwijnen deze insuline-tegenwerkende zwangerschapshormonen. In geval van zwangerschapsdiabetes komt de glucosestofwisseling na de bevalling weer snel op een normaal peil. Zelden blijft diabetes bij de moeder bestaan. Er is wel 30-50% kans om op latere leeftijd diabetes te ontwikkelen.

De prognose van zwangerschapsdiabetes voor moeder en kind is gunstig, mits tijdens de zwangerschap normale bloedglucosewaarden worden bereikt. Om ongewenste gevolgen voor het kind te voorkomen dienen de bloedglucosewaarden nuchter lager dan 6.1 mmol/l en 2 uur na de maaltijden lager dan 7.8 mmol/l te blijven. In eerste instantie zal er naar gestreefd worden dit te bereiken door het volgen van een dieet; blijven ondanks het dieet de bloedglucosewaarden te hoog dan kan de behandeld diëtist in overleg met de internist besluiten om te starten met insuline.

De basis van de voeding voor iemand met zwangerschapsdiabetes is een goede voeding, zoals die voor iedereen geldt. Aan de hand van wat u gewend bent te eten en te drinken zal de diëtist met u bespreken hoe uw voeding eruit kan zien.

De nadruk zal worden gelegd op de koolhydraten en de vetten in uw voeding. De volgende adviezen gelden bij zwangerschapsdiabetes:

### **Verdeel de voeding gelijkmatig over de dag**

Regelmatig eten is belangrijk; gebruik dagelijks 3 hoofd- en evt. 3 tussenmaaltijden. Op deze manier verdeelt u de opname van koolhydraten over de dag. Koolhydraten is een verzamelnaam voor zetmeel, melksuiker, vruchtensuiker, suiker en druivensuiker. Als u veel koolhydraten in een keer eet wordt dit allemaal omgezet in glucose, dan heeft het lichaam ineens veel insuline nodig om de glucose naar de cellen te vervoeren. Normaal is dat geen probleem maar nu is de alvleesklier niet in staat om zoveel insuline ineens te produceren. De glucose blijft dan in uw bloed, waardoor uw bloedglucosewaarde te hoog wordt.

### **Beperk het gebruik van suiker en suikerrijke producten**

Voeg geen suiker toe aan koffie en thee en drink geen frisdrank en limonades. Vruchtensap zoals appel- en sinaasappelsap bevat van nature veel vruchtensuiker; ter afwisseling kunt u 1 glas ongezoet vruchtensap nemen in plaats van 1 stuk fruit. Zuinig zijn met suiker betekent ook dat u weinig producten neemt die veel suiker bevatten zoals koekjes, snoep, gebak e.d. In overleg met de diëtiste kunnen hierover individuele afspraken worden gemaakt.

### **Gebruik voldoende voedingsvezels**

Voedingsvezels spelen een belangrijke rol in onze voeding. Vezels zijn de onverteerbare delen van plantaardige voedingsmiddelen. Ze zijn onder andere nodig voor een goede darmfunctie. Daarnaast hebben vooral de vezels uit fruit, groente en peulvruchten een gunstige werking op zowel de bloedglucosewaarde als het cholesterolgehalte van het bloed.

### **Beperk het gebruik van vet en met name verzadigd vet**

Het is voor niemand goed om te veel vet te eten, hierbij gaat het vooral om het verzadigde vet. In de voeding zitten verschillende soorten vet;

## Onverzadigd vet

Onverzadigd vet is gezonder vet. Dit kan helpen het cholesterolgehalte in het bloed te verlagen of laag te houden. Bij de keuze voor vet kunt u daarom het beste kiezen voor vetten met een hoog gehalte aan onverzadigde vetzuren.

## Verzadigd vet

Dit stimuleert de aanmaak van cholesterol in het lichaam en werkt dus cholesterolverhogend. Het is belangrijk om minder verzadigd vet te eten.

<b>Producten rijk aan verzadigd vet (ongunstige vetten)</b>	<b>Producten rijk aan onverzadigd vet (gunstige vetten)</b>
roomboter, margarine en bak & braad vetten in wikkels verpakt	vloeibare margarine en bak & braad soorten in fles en alle soorten olie
Advies: gebruik 1 eetlepel per persoon voor de bereiding voor de gehele warme maaltijd	
margarine of halvarine met meer dan 10 gram verzadigd vet per 100 gram	halvarine met 35-40% vet waarvan max. 10 gram verzadigd vet per 100 gram
Advies: besmeer altijd je sneden brood met halvarine, er is vitamine A en D aan toegevoegd	
	Vette vis (makreel, haring, zalm, paling, sardines)
Advies: gebruik minimaal 1-2 maal per week vette vis bij de warme maaltijd of de broodmaaltijd	

## Wees matig met zout

Het is goed om tijdens uw zwangerschap het gebruik van zout in de gaten te houden. Het is mogelijk dat u hiermee het ontstaan van een hoge bloeddruk voorkomt. Eten met minder zout hoeft niet perse flauw te zijn.

U kunt immers gebruik maken van andere smaakmakers! Specerijen als peper, nootmuskaat, kruidnagel, kerrie, verse of gedroogde kruiden maken het eten smakelijker. Wanneer u op de bloeddruk moet letten, betekent dit ook oppassen met drop, niet omdat er in drop veel zout zit, maar omdat alle soorten drop glycerizine bevatten, een stof die bloeddrukverhogend werkt.

### **Zorg voor een gezond gewichtsverloop**

Een normale gewichtstoename tijdens de zwangerschap is 8 + 10 kg. Een klein gedeelte van deze gewichtstoename komt door de vorming van vet, dat gebruikt wordt als reservebron van energie voor de borstvoeding. Door na uw zwangerschap borstvoeding te geven, komt u sneller terug op uw oude gewicht.

### **Hanteer een gezonde leefstijl**

#### *Bewegen*

Behalve gezond eten zijn er nog een paar belangrijke leefstijlfactoren waar u iets aan kunt doen om uw gezondheid zo goed mogelijk te houden. Regelmatig extra lichaamsbeweging is goed voor iedereen. Het heeft een bloeddruk- en cholesterolverlagend effect en werkt ook positief op de verlaging van de bloedglucosewaarde. Probeer tijdens de zwangerschap zo actief mogelijk te blijven. Denk niet bij voorbaat dat uw dikke buik een belemmering is. Het is het beste om iedere dag een half uurtje sportief bezig te zijn, ook met simpele vormen van bewegen zoals stevig wandelen, trap lopen, fietsen bereikt u al gunstige resultaten. Bent u er niet zeker van of u een dergelijke inspanning aankunt? Overleg met uw huisarts welke activiteiten u zonder gevaar kunt uitoefenen. Een goede conditie is een fijn uitgangspunt voor de bevalling.

#### *Roken en alcohol*

Alcohol vermijd je zoveel mogelijk tijdens de zwangerschap. Het staat vast dat overmatig alcoholgebruik tijdens de zwangerschap nadelige gevolgen kan hebben voor het ongeboren kind. Ook van roken is bewezen dat het schadelijk is voor de baby. Moeders die roken krijgen over het algemeen kinderen met een lager geboortegewicht. Het is daarom verstandig in deze periode niet te roken. Nog beter is

om voor het begin van de zwangerschap al te stoppen met roken.

## **Overige aandachtspunten**

### *Voedselinfectie*

Er zijn twee voedselinfecties waarvan het ongeboren kind schade kan ondervinden. Dit zijn toxoplasmose en listeriose. Bij beide betekent het dat rauwe producten vermeden moeten worden. - geen rauw of halfgaar vlees (rosbief, tartaar, filet american, biefstuk, entrecote)

- rauwe groenten goed wassen

- geen rauwe boerenmelk of kaas die gemaakt is van rauwe melk (staat vermeld op verpakking als 'au lait cru')
- ga hygiënisch te werk bij het koken en bewaren van producten

## **Een gezonde voeding tijdens de zwangerschap bevat gemiddeld per dag:**

- |   |                          |                               |
|---|--------------------------|-------------------------------|
| - Brood   | 5 - 7 sneetjes           |                               |
| - Aardappelen   | 3 - 4 stuks              | (150 - 200 gr.)               |
| - Groenten  | 4 groentenlepels         | (200 gr.)                     |
| - Fruit   | 2 stuks                  |                               |
| - Melk en melkproducten   | 2 - 3 glazen             | (300 - 450 ml)                |
| - Kaas  | 1 - 2 plakken            |                               |
| - Zoet broodbeleg   | 1 - 2 broodsmeersels     |                               |
| - Vlees, vis, kip, ei   | 100 gram                 |                               |
| - 2 x per week vette vis  | (75 gram gaar)           |                               |
| - Vleeswaren  | 1 - 2 plakjes            | (15 - 30 gr.)                 |
| - (Dieet)halvarine op brood   | 5 gram per sneetje brood |                               |
| - Vloeibaar bak & braad of olie voor de bereiding                     | 15 gr.                   | (komt overeen met 1 eetlepel) |
| - Vocht   | minimaal 1.5 liter       |                               |
| - Suppletie foliumzuur  | 0.5 mg per dag           |                               |
| (voor bevruchting en tijdens de eerste 3 maanden van de zwangerschap) |                          |                               |
| - Suppletie vitamine D  | 10 ug/400 I.E per dag    |                               |
| (na 20 weken zwangerschap tot na de bevalling)                        |                          |                               |







## **Ziekenhuis Rivierenland Tiel**

Pres. Kennedylaan 1

4002 WP Tiel

Postbus 6024

4000 HA Tiel

Tel. (0344) 67 49 11

Fax (0344) 67 44 19

Internetsite: [www.zrt.nl](http://www.zrt.nl)